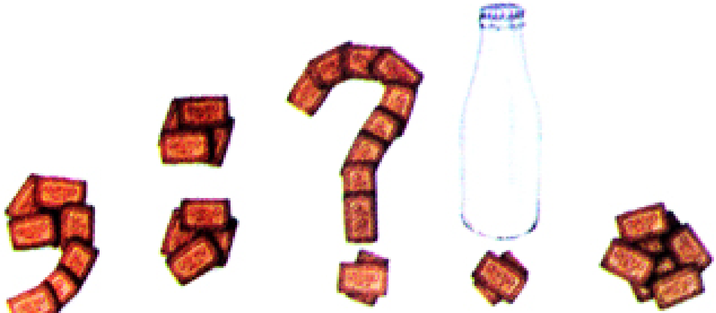
மங்கையர் மலர்

ஜூன் '89

ரூ. 4/-



இனிக்கும்
இலக்கணம்



உற்சாகமூட்டிடும் நியூட்ரின் மில்க் பிஸ்கெட்டுகள்
இருக்கும் போது ஆனந்தத்திற்குக் குறைவேது!
வீட்டுப் பாடங்கள் கூட இனி ஜோராய் இனிக்கும்.
பால் புரதத்துடன் கூடிய மொறு மொறு
பிஸ்கெட்டுகள். உள்ளங்கவர் மழலைச் செல்வங்கள்
நாளும் சுவைத்து மகிழ்ந்திட.



பால் நலம்.
சுவை வளம்.



அலுவலகம் போகும் பெண்களுக்கு...



இந்தக் கட்டுரையைப் பற்றி உங்களின் மனம் திறந்த கருத்துக்களை எதிர்பார்க்கிறோம்.

''ஆணுக்குப் பெண் சரி நிகர் சமானம்'' என்று முழங்கினாலும், அலுவலகத்திற்குச் சென்று சம்பாதிக்கும் ஆணுக்கும் பெண்ணுக்கும் அடிப்படையிலேயே ஒரு வித்தியாசம் உண்டு. ஆண் வாங்கும் சம்பளத்திற்கு ஆபீஸில் மட்டும் வேலை செய்தால் போதும். பெண்ணோ, ஆபீஸில் சம்பளத்திற்காகவும் வீட்டில் சம்பளமில்லாமலும் வேலை செய்ய வேண்டிய நிர்ப்பந்தம்.

வேலைக்குச் சென்று சம்பாதிக்கலாம் என்று தீர்மானம் செய்து செயல்படுத்தும் போதே அதனால் வரக்கூடிய பிரச்சினைகளை ஒரு பெண் உணர்ந்துதான் ஆக வேண்டும்.

அலுவலகம் செல்லும் பெண்ணுக்குக் கண்டிப்பாக இரண்டு முகங்கள் அவசியம். வீட்டுப் படி தாண்டும் வரை மனைவியாய், மருமகளாய், தாயாய், சமையற்காரியாய், தாதியாய் எத்தனையோ முகங்கள் இருக்கலாம். அது ''வீட்டு முகம்.'' அலுவலகத்திற்குக் கிளம்பிய பின் ஒரு முகம்தான் இருக்கலாம். அது ''ஆபீஸ் முகம்.''

''வீடு வேறு ஆபீஸ் வேறு'' என்பதை ஏனோ பல பெண்கள் மறந்து வருகிறார்கள். காலையில் வீட்டிலிருந்து கிளம்பும் போது ஸ்கூலுக்குக் கிளம்பும் குழந்தை படுத்தியிருப்பான். ''நீங்க கொஞ்சம் பார்த்துக்கக் கூடாதா? நானும்தானே ஆபீஸ் கிளம்பணும்'' என்று சொல்லியிருப்பீர்கள். கணவனுக்குக் கோபம் வந்திருக்கும். நீங்கள் முதல் நாள் மாலை ஆபீஸிலிருந்து வந்து அரைத்து ப்ரிஜ்ஜில் வைத்துக் காலையில் ஆசையாய் தோசை வார்த்து டிபன் பாக்ஸில் போட்டு அவருக்காக வைத்திருப்பீர்கள். வந்த கோபத்தில் அதை வேண்டாமென்று தூக்கி எறிந்து விட்டுப் போயிருப்பார்.

மனசை வலிக்கும் விஷயம்தான். சே! என்ன அன்பில்லாத கணவன் என்று அலுத்துப் போகும் சம்பவம்தான். இந்தச் சலிப்புடன் ஆபீஸுக்குக் கிளம்பும் போது அழுகை முட்டிக் கொண்டு வரத்தான் செய்யும்.

ஹாண்ட்பேக்கை எடுத்துக் கொண்டு ஆபீஸுக்குச் செல்லச் செருப்பை மாட்டிக் கொள்ளும் நிமிடம், இதை மனசின் ஒரு மூலையில் ஒதுக்கி வைக்கத்தான் வேண்டும். பஸ்ஸிலோ, டிரெயினிலோ ஏறியவுடன் தினமும் கூட வரும் சக சிநேகிதிகளிடம் (தப்பு, இதை சிநேகிதம் என்று சொல்ல முடியாது. தினமும் பார்க்கும் சக

பிரயாணி அவ்வளவுதான்) ஒன்று விடாமல் சொல்லி கர்ச்சீப் நிறைய அழுது, சுற்றியிருக்கும் மற்றவர்களும் காதைத் தீட்டிக் கொண்டு படு சுவாரசியமாய்க் கேட்க எதற்கு இதெல்லாம்? அவசியமா!

மறுநாள் காலை உங்களுக்குக் காலில் சுளுக்கு என்பதால் ஒத்தடம் கொடுக்க உங்கள் கணவர் வெந்நீர் வைத்துக் கொடுக்கும் போது முதல் நாள் கணவன் உங்களிடம் நடந்து கொண்ட விதத்தை நீங்கள் மறந்து விடுவீர்கள். ஆனால் நீங்கள் கணவன் மனைவியாக வெளியே செல்லும் போது உங்கள் கதையே இதுநாள் வரை கேட்டிருந்தவர்களுக்கு உங்கள் கணவரைப் பற்றி நீங்கள் கூறிய குறை மட்டும்தான் ஞாபகத்தில் இருக்கும். உங்கள் தலை மறைந்ததும் "இவ புருசன் இவளை என்னமா வதைக்கிறான் தெரியுமா?" என்று பக்கத்தில் இருந்து பார்த்தாற் போல் வம்பு பேசுவார்கள்.

மனத்தின் ஒரு மூலையில் இதை ஒதுக்கி வைத்து விட்டு, எதுவுமே நடக்காதது போல் நாலு பேருக்கு நடுவில் இருந்து விட்டு லஞ்ச் டயத்தில் அவருக்குப் ஃபோன் பண்ணி "பட்டினி இருக்க வேண்டாம். காண்டீனிலேயே சாப்பிடுங்க" என்று கரிசனமாக இரண்டு வார்த்தைச் சொன்னால் சண்டையும், மனதும் சமாதானமாகி விடாதா!

ஆபீஸில் நுழைந்து ஸீட்டில் உட்கார்ந்தவுடன் சிந்தனைகள் ஆபீஸைப் பற்றி இருப்பதுதான் நல்லது. "வேலையில் கெட்டிக்காரி," "அவங்க செக்ஷனைப் பற்றிக் கவலைப்பட வேண்டாம். எல்லாம் கரெக்டா செஞ்சிடுவாங்க" என்ற பெயர் எடுப்பதுதான் அழகு.



ஸீட்டில் போய் உட்கார்ந்த பத்தாவது நிமிடம், பக்கத்து ஸீட்டுடன், "நேத்து என்ன ஆச்சு தெரியுமா, என் பையன் கணக்குல 20 மார்க்தான் வாங்கிக்கிட்டு வந்திருந்தான். என் மாமியார், நான்தான் சரியா கவனிக்கறதில்லைன்னு என்னை ஒரே திட்டினாங்க. இன்னிக்கு போயி எப்படியாவது ஒரு டியூஷன் ஏற்பாடு செய்யணும். உனக்கு யாரையாவது தெரிஞ்சா சொல்லேன்."

நம் மனத்தை அழுத்திக் கொண்டிருக்கும் பிரச்சினைகளையோ, சந்தோஷங்களையோ, ஆபீஸ் போனதும் கொட்டி விட வேண்டும் என்று சட்டமா? ஆபீஸ் விஷயங்களைப் பற்றி வீட்டில் தினமும் பேச முடியுமா? "எங்க மானேஜர் இருக்காரே..." என்றோ, "இன்னைக்கு எங்க ஆபீஸ்ல லஞ்ச் டயத்துல...." என்றோ வீட்டில் தினமும் ஆபீஸ் விட்டு வந்தவுடன் பேசிப் பாருங்கள்.

"போதும். உங்க ஆபீஸ் கதை..." என்று கணவன், குழந்தைகள் உள்பட எல்லோரும் அலுத்துக் கொள்வார்கள்.

தினமும் பார்த்துக் கொள்ளும் அலுவலகத்தில் வேலை செய்பவர்களிடம் நம் கவலைகளைப் பகிர்ந்து கொள்வதில் என்ன தப்பு என்று நீங்கள் கேட்கலாம். மனத்தில் உறுத்திக் கொண்டிருக்கும் சில விஷயங்களை யாரிடமாவது சொன்னால் மனசு சமாதானமாகும். சரி, இதற்கு உங்கள் மேல் கரிசனமுள்ள உண்மையான ஒரு தோழியிடம் எப்பொழுதாவது சொல்லுங்கள்.

ஆபீஸுக்குள் நுழைந்ததும் ஒவ்வொருவரிடமும் சொல்லி புலம்புவதில் என்ன லாபம்! நம்முடைய பிரச்சினைகளை நாம் தான் தீர்த்துக் கொள்ள வேண்டும். அடுத்தவர்களுக்கு நம் கண்ணோட்டத்திலிருந்து நம் பிரச்சினை புரியாது. அவர்கள் செல்லும் தீர்வு நம்முடைய சூழ்நிலைக்கு ஒத்து வராது.

ஆபீஸில் மற்றவர்களுடன் நாம் வைத்துக் கொள்ளும் பழக்கத்திற்கு ஓர் எல்லை வேண்டும். ஆணோ, பெண்ணோ, நம்மு

நீளமாகச் செய்யும் கட்டை வடாம், முக்கால் காய்ச்சலாக இருக்கும் போது, அரிவாள் மணையில், இரண்டு அங்குல நீளமாக நறுக்கிப் பிறகு நன்றாகக் காய வைத்து டின்னில் அள்ளி வைக்கலாம். பொறித்துப் போடும் போது யூனிஃபார்மாக, அழகாக இருக்கும்.

— பார்வதி.

டன் வேலை செய்பவர் ஒரு சக தொழிலாளி. கொஞ்சம் தாண்டிப் போனால் நல்ல சிநேகிதம். அவ்வளவுதான்.

ஆபீஸில் சிநேகிதம் போதும். அன்பு அவசியமில்லை. வேலைக்குச் செல்லும் பெண்கள் இந்த வித்தியாசத்தை உணர வேண்டும்.

இதை அழுத்திச் சொல்வதற்குக் காரணம் இருக்கிறது. தற்போது பல அலுவலகங்களில் அரசல்புசலாக எழுந்து கொண்டிருக்கும் பிரச்னை இது. பொதுவாகவே பெண்களுக்கு மனத்தில் இருப்பதை யாரிடமாவது சொன்னால்தான் நிம்மதியாகும் பழக்கம் இருக்கிறது.

ஆண், பெண் இருவரும் சேர்ந்து வேலை செய்யும் ஆபீஸில் சில பெண்கள் உடன் வேலை செய்யும் ஆணிடம் தன் பிரச்சினைகளைப் பகிர்ந்து கொள்கின்றனர்.

''என் மாமியார் எங்க வீட்டுல இன்னும் இவருக்கு வைர மோதிரம் போடலைன்னு எங்கப்பாவைக் கன்னாபின்னான்னு பேசினாங்க. இந்த மாசத்துக்குள்ள எங்கப்பா 5000 ரூபா அனுப்பணும்னு கண்டிப்பா சொல்லிட்டாங்க. இவரும் பதில் பேசாம கல்லுப் பிள்ளையார் மாதிரி உட்கார்ந்திருந்தாரு. எங்கப்பா பணத்துக்கு எங்க போவாரு. இவரே இப்படி என் பக்கம் பேசலைன்னா வேற யாரு பேசுவாங்க.''

ஆபீஸில் உங்களுடன் வேலை செய்யும் ஆணுக்கு இந்தப் பிரச்சினையில் உங்களுக்கு எப்படி உதவ முடியும்! 5000 ரூபாய் கொடுத்து? பதிலுக்கு எதையும் எதிர்பார்க்காமல்! இல்லை உங்கள் கணவரிடம் வந்து உங்களுக்காக வாதாடுவாரா? நிலைமை மேலும் சிக்கலாகாதா! அப்படி இருக்கும் போது எதற்கு அவரிடம் சொல்ல வேண்டும்?

ஒரு பெண் தன்னிடம் நெருங்கி வந்து தன் உள்ளத்தின் தவிப்புகளை சொல்கிறாள் என்ற பெருமை மட்டுமே அவருக்கு இருக்கும். இரண்டு நாள் ஆறுதலாக ஏதாவது சொல்வார். நீங்கள் கண்ணீர் விட்டு அழுதால் தோளைத் தட்டி(!) சமாதானப்படுத்துவார். நீங்கள் பலவீனமான மனதுடையவராய் இருந்தாலோ, அல்லது தவிர்க்க முடியாத ஒரு கட்டத்திலோ, ''இந்த மாதிரி கணவன் உனக்கு எதற்கு. இப்போதெல்லாம் விவாகரத்து மிகவும் சுலபமாகி விட்டது. பேசாமல் டைவர்ஸ் பண்ணி விடு'' என்று ஆலோசனை சொல்ல வேண்டிய நிலை வரலாம்.

உடன் வேலை செய்யும் ஆண்கள் எல்லோரும் அயோக்கியர்கள் என்று சொல்லவில்லை. ஆண்களும், பெண்களும் வேலை பார்க்கும் போது இப்படிப்பட்ட சூழ்நிலைகள் இன்றைக்கு எழுந்து கொண்டு இருக்கின்றன என்பதைத்தான் நாம் நோக்க வேண்டும்.

எனக்குத் தெரிந்து ஒரு அலுவலகத்தில் கல்யாணமாகிக் குழந்தையுள்ள ஒருத்திக்கு வீட்டில் ஏதோ பிரச்சினை. கல்யாணமாகாத தன் மேலதிகாரியிடம் அதைப் பகிர்ந்து கொண்டிருக்கிறாள். அவர் இவள் மனத்தில் விதைத்த விதை, கணவனை உதறும் அளவிற்குப் போய் விட்டது. பெற்றோர் தலையிட்டு எல்லாவற்றையும் ஒரு மாதிரி சரி செய்தனர். அதே போல திருமணமான வெவ்வேறு ஆணும், பெண்ணும் அலுவலகத்தில் சிநேகிதமாகும் போது அவரவர் பிரச்னைகளால் மனம் சலனமுறும் நிலைகளும் வருகின்றன.

ஆணும், பெண்ணும் சிநேகிதர்களாக பழகக் கூடாதா என்பதெல்லாம் நம்முடைய நாட்டிற்கு ஒத்து வருவதில்லை. வெறும் வாயை மெல்லும் நம் ஆட்கள் ஆவலோடு வெல்லமும் கிடைத்தது போல சம்பந்தப்பட்ட ஆணையும், பெண்ணையும் பேசி இருவருடைய வாழ்க்கையையுமே நாசமாக்கி விடுகிறார்கள்.

அலுவலகங்களிலே உண்மையான சிநேகிதங்கள் மலர்ந்து வாழ்க்கையிலேயும் தொடர்பவை இருக்கின்றன. ஆனால் அலுவலக சிநேகிதங்கள் அவரவர் வாழ்க்கையை சஞ்சலப்படுத்தும் கதைகள் அதிகமாகிக் கொண்டு வருகின்றன. இப்படிப்பட்ட சூழ்நிலையில் சிக்கி இருக்கும் பெண்கள் இதைப் பற்றி சிந்திக்க வேண்டியது அவசியம்.

— கிரிஜா ராகவன்

கெரசின் ஸ்டவ்வின் மீது வைக்கும் இரும்புக் கம்பி ஸ்டாண்டு இருந்தால் தூரப் போடாதீர்கள். அதன் மீது ஒயரினால் நெருக்கமாகச் சுற்றி விடுங்கள். இப்பொழுது பெயிண்ட் அடித்தது போலப் புதியதாக இருக்கும். இதை உங்கள் வீட்டு டைனிங் ஹாலில் வைத்து, அதன் மீது வாட்டர் ஃபில்டர் (அ) குடம், பானை போன்றவற்றை வைத்து விடுங்கள். இதைப் பார்க்கும் உங்கள் தோழிகள் 'ஒயரினால் ஆன இந்த ஸ்டாண்டை எங்கே வாங்கினீர்கள்?' என்று கேட்பார்கள். உங்கள் டைனிங் ஹாலில் பார்க்க அழகாக இருக்கும்.

— ஆர். பாலா.



உங்கள் நிறத்தை சிவப்பாக்க முடியுமா?

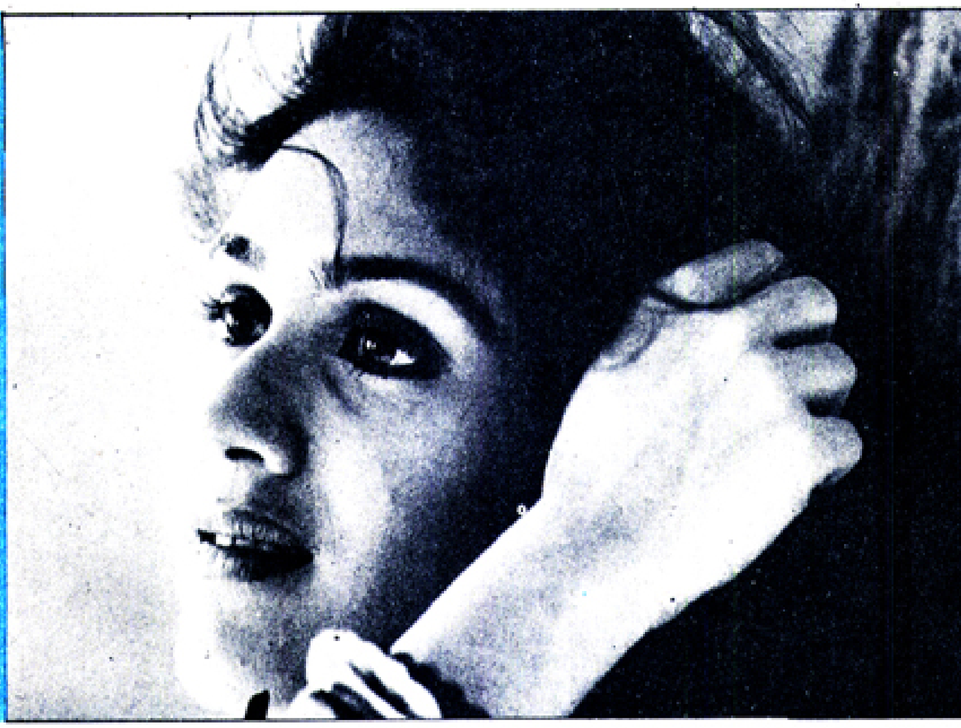
எந்தப் பெண்ணுமே 'பளிச்' சென்று சிவந்த நிறத்தில் இருக்கத் தான் ஆசைப்படுவாள். மாநிறம், கறுப்பு வகையைச் சேர்ந்தவர்கள் தங்கள் நிறத்தைச் சிவப்பாக்கிக் கொள்ள ஏதேதோ முயற்சி செய்கி றார்கள். இதைப் பற்றி அழகு நிலையம் நடத்தும் மூன்று பெண் மணிகளைக் கேட்டோம்: —

1. விளம்பரங்களில்வரும்கிரீம் களால் பயன் உண்டா ?

2. ப்ளீச்சிங், ஃபேஸ்பேக் என ஏதேதோ நீங்கள் செய்கிறீர்களே, இதனால் எல்லாம் நிறம் சிவப்பா குமா?

3. எப்படியும் ஆகாதென்றால் பின் சிவப்பாக ஆசைப்படும் பெண்கள் என்ன செய்ய?

மூன்று கேள்விகளுக்கும் அவ ரவர் அனுபவத்தில் கிடைத்த பதில் —



ரத்திஸ் ப்யூட்டி பார்லர்

(சங்கரி, விஜயலட்சுமி)

1

பத்திரிகைகளில் விளம்பரங்களில் வரு கின்ற சில குறிப்பிட்ட க்ரீம்களை பயன் படுத்தினால் சில வாரங்களில் நிறம் நன்கு மாறி, மெருகூடுமென. ஆனால் நிச்சயமா கப் பலன் ஆறு வாரங்களில் கிடைக்காது. குறைந்தபட்சம் இந்தக் க்ரீம்களை பயன் படுத்தினால் பலன் கிடைக்க மூன்று அல்லது நான்கு வருடமாகும்.

2

நிறத்தைக் கூட வைக்க இயற்கையாக

எதுவும் கிடையாது. பலன் சீக்கிரம் கிடைக்க வேண்டுமானால் ப்ளீச்சிங்தான் சிறந்த வழி. பால், கேரட் போன்றவற்றை நிறைய சாப்பிட்டாலும் கலர் ஓரளவு கூடும். சூரிய வெளிச்சத்தினால் கலர் குறையும். வெயிலில் அலைவதைக் குறைக்க வேண்டும். ஃப்ரூட் பேக்கிங், ஃபேஷியல் ப்ளீச்சிங், ஆவி பிடித்தல், க்ரீம் மஸாஜ் முதலிய பல பயிற்சிகளை மேற்கொள்ளலாம்.

கேரட், பழங்கள் முதலியவற்றுடன் சில ரசாயன மருந்துகளைக் கலந்து போடுதலே ப்ரூட் பேகிங் எனப்படும். இதைப் போடும் போது கலர் கூடுவதுடன் முகத்தில் உள்ள கரும் புள்ளிகளும் போகும்.

ப்ளீச்சிங் கெடுதலே கிடையாது — விருப்பம் போல அழகு நிலையங்களுக்கு வந்து செய்து கொள்ளலாம். பதினைந்து நாட்களுக்கு ஒரு முறையோ அல்லது மாதத்திற்கு ஒரு முறையோ. இரண்டு, மூன்று முறை செய்தவுடனேயே நல்ல வித்தியாசம் தெரியும். ப்ளீச்சிங் அதிகம் போட்டு விட்டாலோ, அல்லது நல்ல தரமானதாக இல்லை என்றாலோ நிச்சயம் தோலை பாதிக்கும். முகம் நிறைய பொங்கி விடும். இப்படி ஆகும் போது ஐஸ் கட்டிகளை மட்டும் ஒத்தடம் கொடுத்தால் போதும்.



ப்ளீச்சிங்கில் இரண்டு வகை உண்டு. இந்தியன் ப்ளீச்சிங், ஃபாரின் ப்ளீச்சிங் என.

இந்தியன் ப்ளீச்சிங் அதிகம் செலவாகாது. கணவன், மனைவி இருவரும் ஒரு சினிமா போகும் அளவு பணம் ஆகும். ப்ளீச்சிங்கிலேயே கரும் புள்ளிகளும் போகும்.

தோல் மிருதுவாக ஃபேசியல் செய்யலாம். க்ரீம் மஸாஜ் செய்வது நல்ல பலன் கொடுக்கும்.

3

வசதியில்லாதவர்கள் பாலேட்டுடன் எலுமிச்சம் பழச் சாறு சில துளிகள் கலந்து மஸாஜ் செய்ய வேண்டும். மஸாஜ் செய்யும் போது கவனிக்க வேண்டிய ஒன்று கீழிருந்து மேல் நோக்கி செய்ய வேண்டும். கீழ் நோக்கி செய்யவே கூடாது. கீழ் நோக்கி செய்தால் கண்டிப்பாக சதை தொங்கி விடும். இப்படி 5 முதல் 10 நிமிடங்கள் செய்து விட்டு ½ மணி நேரம் ஊறி வெதுவெதுப்பான நீரில் கழுவ வேண்டும்.

ஸ்டீமிங்: கொதிக்கும் நீரில் வேப்பிலை, துளசி போன்றவற்றைப் போட்டு ஒரு போர்வையால் மூடிக் கொண்டு அந்த ஆவியைச் சிறிது நேரம் பிடித்தால் தோலில் உள்ள துளைகள் திறக்கும். பிறகு பஞ்சினால் அழுத்தி எடுத்து விட வேண்டும். இப்படி செய்வதால் பரு போன்றவை வருவது குறைவதுடன், மிருதுவாகவும் ஆகும்.

கலரே இல்லை என்றாலும் ஒரு பெண் கவலைப்பட வேண்டியது இல்லை. புருவம் அட்ஜஸ்ட் செய்தல், ஹேர் ஸ்டைல் மாற்றுதல், லைட் மேக்கப் செய்து கொள்ளுதல் போன்றவற்றால் இருக்கும் அழகையே எடுத்துக் காட்ட முடியும். கருத்த கலர் என்றாலும் சில நிறத்தில் புடைவைகள் (நேவிப்ளூ, சாக்லேட் பிரவுன், பாட்டில் கிரீன், மெரூன் ரெட்) வாங்கலாம். எல்லா லைட் கலர்களும் பயன்படுத்தலாம். இரவு வெளிச்சத்தில் மட்டும் புடைவை வாங்கவே கூடாது.

கம்ப்ளக்ஷன் ப்ளஸ்

(பிரேமா நரசிம்மன்)

1

விளம்பரப்படுத்தப்படும் கிரீம்களில் பலன் ஓரளவுதான் இருக்கும். ஆனால் சில வாரங்களில் நிச்சயம் நிறம் கூடாது. ஒன்றிரண்டு ஆண்டுகள் விடாமல் தடவி வந்தால் நிச்சயம் பலன் இருக்கும்.

2

கெமிகல் ப்ளீச் செய்தால் ஒரே முறையிலேயே நல்ல பலன் கிடைக்கும். ஆனால்

ஹெர்பல் ப்ளீச் செய்தால் நிறம் கூட் குறைந்தது ஆறு மாதங்கள் ஆகும்.

பாலேட்டுடன் சில துளி எலுமிச்சை சாறும், தேனும் கலந்து தடவலாம். அல்லது பாலேட்டுடன் கடலை மாவு கலந்து தடவலாம். அல்லது பாலேட்டுடன் மைதா மாவு கலந்து தடவலாம். இவையெல்லாம் உலர்ந்த சருமத்திற்குத்தான். எண்ணெய் வடியும் சருமத்திற்கும், பருக்கள் அதிகமிருந்தாலும் ஒத்து வராது. இவைகளை ஒரு வாரம் தடவிப் பார்த்து உடலுக்கு ஒத்துக் கொண்டால் தொடர்ந்து செய்யலாம். எண்ணெய் வடியும் சருமத்திற்கு ப்ளீச்சிங் தான் மிகவும் நல்லது.

ப்ளீச்சிங் செய்வதால் கலர் கூடும். எண்ணெய் வடிவது நிற்கும். பருக்கள் வருவது குறையும்; முகத்திலுள்ள கரும் புள்ளிகளும் மறையும்.

ஆனால் இது எல்லோருக்கும் ஒத்துக் கொள்ளாது. அடிக்கடி செய்தால் தோலில் சுருக்கம் விழும். மாதம் ஒருமுறை பண்ணலாம். ஏற்கெனவே நல்ல கலர் இருந்து சூரிய வெப்பத்தினால் குறைந்திருந்தால் பழைய கலர் திரும்பக் கிடைக்கும்.

ப்ளீச்சிங் செய்வதை ப்யூட்டி பார்லரில் போய் செய்வதுதான் நல்ல பலன் என்பதுடன், கெடுதலும் கிடையாது. வீட்டிலேயே பண்ணும் போது மிருதியான கெமிகல்லை பாதுகாத்து வைத்தல் கடினம். வீட்டிலேயே பண்ணிக் கொள்வது சுலபமாகத் தெரியும். ஆனால் அது எளிதும் இல்லை — பக்க விளைவுகளும் இருக்கும். முதலிலேயே சருமத்தைப் பார்த்து ஆராய்ந்து தான் தேவை என்றால்தான் ப்ளீச் செய்வதைப் பற்றி முடிவு செய்ய வேண்டும்.

கண், காது போன்ற இடங்களிலும், கண்ணைச் சுற்றி உள்ள அடிப்பகுதியிலும் போடக் கூடாது. மிருதுவான இடங்களில் ஒட்டை விழுவதுடன் — பார்வையை இழக்கவும் வாய்ப்பு உண்டு.

3

வெள்ளரி சாறு, முட்டை வெள்ளை, தேன் கலந்து பரு உள்ள எண்ணெய் வடியும் சருமத்திற்கும், முட்டை மஞ்சள், தேன் கலந்து உலர் சருமத்திற்கும் தடவலாம். ஆனால் ஒன்று தேன் கலப்பதால் புருவம், தலைமுடி, கண் ரப்பை போன்றவைகளில் படாமல் தடவ வேண்டும்.

கேரட் ஜூஸ் (உப்பு அல்லது சர்க்கரை எதுவுமே சேர்க்காமல்) வெறும் வயிற்றில் சாப்பிட கலர் கொடுக்கும். பாதாம் பருப்பு இந்தப் பெயரைக் கேட்டவுடன் ஏதோ ராஜ வைத்தியம் என எண்ண வேண்டாம்; 100 கிராம் பருப்பு தவறாமல் ஒரு மாதத்திற்கு மேலேயே வரும். தினமும் இரண்டு பருப்பு ஊறவைத்து அரைத்துச் சாப்பிட்டால் சருமம் நல்ல பளபளப்பண்டையும்.

தினமும் வெங்காயம் பச்சையாகவோ, அல்லது பச்சடி செய்தோ சாப்பிட வேண்டும். வெள்ளரி, கேரட், பீன்ஸ், கீரை வகைகள், முதலியவற்றைத் தவறாமல் உணவில் சேர்க்க வேண்டும். முகம் சுருக்கம் விழாமல் இருக்க ஃபேஸ் பேக் செய்ய வேண்டும். 25 வயதில் மூன்று மாதங்களுக்கொரு முறையும் 30 வயது முதல் 40 வயது வரை மாதம் ஒருமுறையும், 40 வயதுக்குப் பின்பு 20 நாட்களுக்கு ஒருமுறையும் அவசியம் செய்து கொள்ள வேண்டும்.

ஃபேஸ் பேக் செய்வதற்கு தக்காளிப் பழமும், கேரட்டும் போதும். தக்காளியை நசுக்கி, கேரட்டை வேக வைத்து 'பத்து' போல முகத்தில் தடவி 20 நிமிடம் ஊற வேண்டும். இப்படி செய்யும் போது யாரிடமும் பேசவோ, ஃபோன் அடித்தால் எடுக்கவோ, எந்த வேலையும் செய்யவோ கூடாது. இப்படியிருந்தால் நிச்சயம் கலர் வரும்.

வாரம் ஒருமுறை ஸ்டீம் பண்ணுவது நல்லது. ஆனால் பண்ணிய பிறகு சரியாக க்ளீன் செய்ய வேண்டும். அதைவிட கொதிக்கும் நீரில் டவலை நனைத்து முகத்தில் ஒற்றி எடுக்கலாம். முல்தானிமிட்டி, சந்தன பவுடர், ரோஸ் வாட்டர் கலந்து தடவி 10 நிமிடம் கழித்து சுத்தம் செய்யலாம். இப்படி 15 நாட்களுக் கொருமுறை செய்யலாம்.

கலர் குறைவென்றாலும் புருவம் அமைத்துக் கொள்ளல், தலை அலங்காரம் தக்கபடி செய்தல், உடைகளைத் தேர்ந்தெடுத்து உடுத்துதல் நடையுடை பாவனை, பேசும் முறைகள் இவையனைத்தும் நிச்சயம் ஒருவரை அழகுள்ளவராகக் காண்பிக்கும். கலர் இல்லாதவர்கள் வெளிர் நிறங்களைத்தான் உடுத்த வேண்டும் என்பதும் தவறு. மிகவும் ஆழ்ந்த கலர்களைத் தவிர்த்து நடுத்தரமான கலர்களை உடுக்கலாம்.

மல்லிகா ப்யூட்டி பார்லர்

(மல்லிகா)

1

விளம்பரத்தில் காணப்படுவது போல் சில வாரங்களிலேயே நிச்சயம் நிறம் கூடுவதில்லை. தொடர்ந்து பயன்படுத்துவதால் ரொம்ப நாட்கள் — மாதங்களுக்குப் பின் பயன் கிடைக்கலாம். ஆனால் பின்விளைவுகள் அதிகம். இந்தக் க்ரீம்களில் உள்ள ரசாயனக் கலவை அதிகமிருப்பதால் கெடுதல்கள்தான் அதிகம்.

2

இயற்கையான நிறத்தை மாற்றுவது கடினம்தான். நாம் நினைக்குமளவுக்கு நிறம் பெற முடியாவிட்டாலும் ஓரளவு மாற்றிக் கொள்ள முடியும். நல்ல சத்தான உணவு உட்கொள்ளுவதுடன், ப்ளீச்சிங், முக மஸாஜ் செய்வதன் மூலமும், தட்பவெப்ப நிலைக்கு ஏற்ப நமது உடலை வெப்பம் தாக்காமல் பாதுகாப்பது மூலமும் செய்யலாம். நல்ல பலன் கிடைக்கும்.

ப்ளீச்சிங் இரசாயனம், மூலிகை என

இரு வகைப்படும். இரசாயன ப்ளீச்சிங் என்பது முதலில் தோலில் ஏதாவது அலர்ஜி உண்டாகிறதா என சோதித்த பின்பே போட வேண்டும். இரசாயன ப்ளீச்சிங் முதலில் நல்ல மாற்றம் தெரிந்தாலும் நாளாக ஆக தோலின் தன்மை மாறி விட வாய்ப்பு உண்டு. மூலிகை மூலம் செய்யப்படும் ப்ளீச்சிங்கில் அலர்ஜி சோதனை தேவையில்லை. இதில் கிடைக்கும் பலன் மிகவும் அதிகம். பின்விளைவுகள் நிச்சயம் ஏற்படாது. சருமமும் மிகவும் மிருதுவாகும். செலவுகளைப் பொறுத்தவரை மூலிகை, இரசாயன ப்ளீச்சிங் இரண்டுமே சாதாரணம் தான்.

3

ஃபேசியலைப் பொறுத்தவரை கொஞ்சம் வயதான பின்பு வரும் சுருக்கம், பரு, கரும்புள்ளி முதலியவற்றைத் தடுக்கலாம். இரத்த ஓட்டம் அதிகரிப்பதுடன், தசைகளுக்கு உறுதியும் தரும், சதை தொங்காது.

ஸ்டீமிங் உள்ளே உள்ள வேர்வைத் துளைகளைத் திறந்து வேர்வை மூலம் அழுக்குகளை வெளியேற்ற உதவும். இரத்த ஓட்டம் அதிகமாவதுடன் இரத்தமும் சுத்தமாகும்.

பேஸ் பேக் செய்வதால் வெளியேறிய அழுக்குகள் உள்ளே போகாமல் துளைகளை எல்லாம் மூடி விடும். தோலுக்கு இயற்கையான தன்மை மாறாமல் இருக்க உதவும். ஆனால் தோலுக்குத் தகுந்த 'பேக்' போட வேண்டும்.

கலரை மாற்ற முடியாமல் போனாலும் புருவ அமைப்பு, தலை அலங்காரம் — உடை உடுக்கும் முறைகள் போன்றவற்றில் சின்னச் சின்ன மாற்றங்கள் செய்து, அழகான தோற்றத்தை ஏற்படுத்திக் கொள்ளுவதுடன் தாழ்வு மனப்பான்மையை மாற்றிக் கொள்ள முடியும்.

தொகுப்பு: **வைதேகி தேசிகன்**

காய் கனிகள் மூலம் புதிய டிசைன்கள்!

நாம் அன்றாடம் பயன்படுத்தும் காய்கறிகளும், கனிகளும் நமக்குச் சுவையான உணவுப் பொருளாக மட்டுமின்றி நம் வீட்டில் புதிய டிசைன்கள் செய்யவும் பயன்படுத்த முடியும். ஆம்... நாம் அன்றாடம் பயன்படுத்தும் நேப்கின்ஸ், கைப்பை, தலையணை உறை, சாப்பிடும் போது மடியில் போட்டுக் கொள்ளும் டவல்கள் மற்றும் நமக்குப் பிடித்த துணிகளின் மீது மற்றவர்களைக் கவர்ந்து இழுக்கும் வண்ணம் புதிய வடிவங்களை வடித்து அழகுபடுத்த முடியும். எப்படி? பெரிய வெங்காயத்தை எடுத்து கத்தியால் குறுக்காக வெட்டுங்கள். இரண்டு பகுதிகளைப் பாருங்கள். அதற்குள் பலவிதமான வளைவுகள் தெரியும். குடை மிளகாயை குறுக்கே வெட்டிப் பாருங்கள். நாம் இதுவரை பார்த்திருக்க முடியாத டிசைன்களை அதில் காணலாம்.

நாம் செய்ய வேண்டியதெல்லாம் நமக்குப் பிடித்த காயையோ, பழத்தையோ குறுக்காக வெட்டி, வண்ண பெயின்டில் முக்கி குறிப்பாக வெள்ளைத் துணியில் பதியுங்கள். இப்பொழுது பாருங்கள் நீங்கள் அத் துணியில் ஒரு புதிய வடிவமைப்பு பதிந்திருப்பதை ரசிக்கலாம்.

இந்த டிசைன்களைப் பதிய வைக்கும் போது கீழ்கண்டவற்றை மனத்தில் கொள்ள வேண்டும்.

1. துணி: சாதாரணமாகக் கடைகளில் கிடைக்கும் கைத்தறி மற்றும் துணி வகையாகவோ நம் வீட்டில் இருக்கும் துணியின் ஒரு பகுதியையோ எடுத்துக் கொள்ளலாம்.

2. வண்ணம்: ஃபேப்ரிக் பெயின்ட் எல்லா பெயின்ட் கடைகளிலும் கிடைக்கும்.

3. தூரிகை: எண் 4 அல்லது எண் 6 சைஸ் (பிரஷ்கள்) தூரிகைகள்.

4. காய்கறிகள்: உறுதியான காயோ அல்லது பழமோ தேவை. நாம் வண்ணத்தில் முக்கி துணியில் பதிக்கும் போது அமுங்கி விடாதபடி கெட்டியாகப் பார்த்துத் தேர்வு செய்ய வேண்டும்.

உதாரணமாக ஒரு தலையணை உறையை எடுத்துக் கொள்ளவும். தலையணையை டேபிள் மீது சுருக்கம் இல்லாமல் விரித்து வைக்கவும். பிறகு நமக்குப் பிடித்த காய்கறியையோ/பழத்தையோ குறுக்காக வெட்டிக் கொள்ளவும். நமக்குப் பிடித்த வண்ணத்தை ஒரு தட்டில் ஊற்றி சிறிது தண்ணீர் கலந்து கொள்ள வேண்டும். நம் கையில் உள்ள காய்/கனியின் எந்த பாகத்தின் டிசைன் நமக்குத் தேவையோ அந்தப் பாகத்தில் தூரிகையின் மூலம் வண்ணத்தைப் பூச வேண்டும். பிறகு அதை அப்படியே மெதுவாக தலையணை உறையின் மீது பதித்து இரண்டு நிமிடங்கள் வைத்து அழுத்தி மெதுவாக துணியிலிருந்து பிரித்து எடுக்க வேண்டும். என்ன இப்பொழுது பார்த்தீர்களா... புதிய டிசைன் ரெடியானதை. மேலும் வேண்டுமானால் நாம் வடித்த டிசைனை மீண்டும் அழகுபடுத்த வேறு வண்ணத்தால் சிறு புள்ளிகளையோ அல்லது கோடுகளையோ போட வேண்டும். பிறகு தலையணையை இளஞ்சூட்டுடன் இஸ்திரி செய்ய வேண்டும். இப்பொழுது பாருங்கள்... 'புதிய டிசைன் தலையணை உறை' ரெடி.

— ராஜம்


வளரும் வயதில் குழந்தைகளுக்குத்
தேவை காம்ப்ளான்
ஏனெனில், காம்ப்ளான், குழந்தைகளுக்கு
அன்றாடம் தேவைப்படும் அத்யாவசிய
ஊட்டச்சத்தை வழங்குகிறது.
சாதாரணமாக 15 அல்லது 16 வயது
வரை, குழந்தைகளின் வளர்ச்சிக்கு புரதம்,
அடிப்படையான ஊட்டச்சத்தாகும்.
ஆகவே உங்கள் குழந்தைகளுக்கு
இப்போது காம்ப்ளான் மிகமிக அவசியம்.
புரதச் சத்துக்களிலேயே தலைசிறந்த பால்
புரதம் (20%) கொண்டது, காம்ப்ளான்.
மேலும் 22 ஆதார உணவுச் சத்துக்களும்
காம்ப்ளானில் உள்ளன.
காம்ப்ளான் இனிய சுவைகளில்
கிடைக்கிறது.
Complan
23
மூலாதார
சத்துணவுகள்
திட்டமிட்ட விகிதங்களில்
பால் சேர்க்கத் தேவையில்லை.
காம்ப்ளான்®
திட்டமிட்ட பரிபூரண உணவு
GX/38/203TML



உங்கள் நம்பகமான ஃபாரெக்ஸ்
இப்போது, சுவையிலே சிகரம்!
உங்கள் குழந்தைக்கு நான்கு மாதம் ஆகும்போது அவனுக்கு புதிய சுவைமிக்க ஃபாரெக்ஸ் துவக்குங்கள். 3 முதல் 4 தேக்கரண்டி வெது வெதுப்பான நீரில் ஒரு தேக்கரண்டி ஃபாரெக்ஸ் கலந்து கொடுங்கள். ஃபாரெக்ஸ் சுவை மிக்கது. முன்னைவிட அதிக ஊட்டச்சத்து மிக்கது.
Delicious
Farex
CEREAL WITH MILK
• சுவை மிக்கது
• ஊட்டச்சத்து மிக்கது
ஃபாரெக்ஸ்®-
சுவையுடன் வளரும் வழி.
GX/66/213 TML



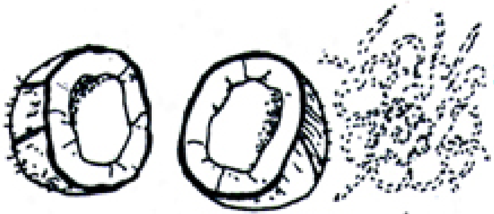
கே.ஜி. முதல் பி.ஜி. வரை...

ஆந்திரத்தின் தலைநகரிலே தமிழர்களின் பள்ளி ஒன்று நூற்றாண்டு விழாவையும் தாண்டி வீறுநடை போட்டு வருகிறது. அதன் தலைமையாசிரியை ஒரு தமிழ்ப் பெண்மணி!

ஆந்திரத்தின் தலைநகரிலே தமிழர்களின் பள்ளி ஒன்று நூற்றாண்டு விழாவையும் தாண்டி வீறுநடை போட்டு வருகிறது. அதன் தலைமையாசிரியை ஒரு தமிழ்ப் பெண்மணி! கல்வித் துறையில் ஒரு 'சதம்' போட்ட ஸ்தாபனம், செகந்திராபாத் கீஸ் பெண்கள் உயர்நிலைப் பள்ளி. நூற்றாண்டைத் தாண்டிவிட்ட இந்தக் கல்வி நிலைய வளர்ச்சியே ஒரு சரித்திரம்!

பெண்கள் திரையிட்டு முகத்தை மூடித் திரிந்த காலத்தில் 1881 — இல் இது மகளிர் பாடசாலையாக மலர்ந்தது. கீஸ் என்று எப்படிப் பெயர் வந்தது என்கிறீர்களா? கல்விக்குத் திறவுகோலாகச் சாவி என்று கற்பனை செய்தாலும் பொருத்தம்தான். ஆனால் ஜெனரல் கீஸ் என்ற ஆங்கிலேய ரீஜண்ட் (நைஜாம் காலம்) அளித்த நில நன்கொடைக்காக நன்றி கூறும் நாமம்தான் அது.

இரட்டை மாநகரில் நைஜாம் ஆட்சியில் பரவியிருந்த முதலியார் சமூகத்தில் பலர் ராவ்பகதூர் திவான் பகதூர் விருதுகளுடன் தமிழினத்திற்குப் பெருமை தேடித் தந்த



தேங்காயை அரைத்துப் பால் எடுத்த பின் உள்ள சக்கையை எறிந்துவிட வேண்டாம். விரும்பும் வண்ணங்களை அதில் கலந்து உலர வையுங்கள். பின் தேவையான சைஸுக்கு ட்ராயிங் பேப்பரை எடுத்துக் கொண்டு பிடித்த டிசைனை மெல்லிசாக வரையுங்கள். அதில் மென்மையான ப்ரஷ் கொண்டு கம் தடவுங்கள். அதன் மேல் கற்பனைக்கேற்றவாறு வெவ்வேறு நிற தேங்காய்ப் பூ துகள்களைத் தூவுங்கள். அழகான சித்திரம் தயார். இதனோடு சிறிது ஜிகினாத் துகள்களைக் கலந்தும், டிசைனின் விளிம்புகளில் தூவலாம். மற்றும் ஜரிகை சுற்றிய பட்டு நூல்களை ஒட்டியும் அலங்கரித்தால் வெகு அழகாக இருக்கும். விதவிதமாகச் செய்து ஓவியத்தையும் அடிக்கடி மாற்றிக் கொள்ளலாமே!

— கீர்த்தி.

நேரம். திவான் பகதூர் பத்மராவ் முதலியார் முயற்சியில் கீஸ் பள்ளி துவங்கப்பட்டது. பல சமூக நல ஸ்தாபனங்களை நிர்வகித்த பெருமை அவருக்குண்டு. அது மட்டுமல்ல; வின்ஸ்டன் சர்ச்சில் 1922 — இல் இந்தியாவிற்கு வந்தபோது பத்மராவ் இல்லத்தில் தங்கி அவரது விருந்தோம்பலைச் சுருட்டுடன் சுவைத்தவர்.

அதற்குப் பிறகு ஏ. ஜே. வீராசாமி கீஸ் பள்ளியைப் பல்லாண்டு நிர்வகித்தார். 1974 முதல் செக்ரட்டரியாகப் பணியாற்றி வரும் ஸ்ரீமதி பாக்யலட்சுமி நடராஜன் ஸ்ரீ பத்மராவ் முதலியாரின் மருமகள், பெங்களூரில் பிறந்து வளர்ந்து மஹாராணி கல்லூரியில் பட்டம் பெற்ற பாக்யலட்சுமியின் பாக்கியம் பாக்யா நகருக்கு (ஹைதராபாத்தின் மறு பெயர்) மருமகளாக வந்தார்.

கீஸ் ஹைஸ்கூல் தவிர ப்ரூடென்ஷியல் கோ-ஆப் வங்கி, பாரத் ஸ்கௌட்ஸ், பரோபகாரிணி ஹைஸ்கூல் இப்படிப் பல பொது ஜன நல அமைப்புக்களில் பணிபுரிந்து பெண் சமூகத்திற்குப் பெருமை தேடித் தருகிறார்.

''மிகுந்த ஒழுக்க விதிகளுடன் திரு வீராசாமியின் பெயரில் கிண்டர் கார்டன் ஆரம்பித்தது முதல் பத்மராவ் முதலியார் ஞாபகார்த்தமாக பெண்கள் பட்டக் கல்லூரி வரை இன்று எங்கள் ஸ்தாபனம் பெரும் வளர்ச்சி அடைந்திருக்கிறது. எத்தனையோ நிதிக் கஷ்டங்களிடையே சமாளித்து உறுதியுடன் நடத்தி வருகிறோம்! பிரின்சிபால் புராணிக் பெயரில்தான் புராணம். கண்ணோட்டத்தில் நவீனம்'' என்று சிரிக்கிறார்.

'கீஸ் பள்ளியைப் பற்றி...''

''இங்கிலீஷ் மீடியம் பள்ளி. ஆனால் தமிழை முதல் மொழியாக எடுத்துக் கொள்ளும் வசதி படைத்த ஒரு சில கல்விக் கூடங்களில் இது ஒன்று. ஆகவே தமிழினம் தாய் மொழியில் ஈடுபட கீஸ் உதவுகிறது. இந்தப் பள்ளியின் கணக்கு ஸ்டாண்டர்ட் பிரசித்தம்''

''உங்கள் சாதனைகள்?''

''நிறையச் சொல்லலாம். 4000 பெண்கள் படிக்கக் கூடிய ஒரு கல்விச் சாலையாக வளர்ந்து நிற்பதே இதன் ஸ்தாபகரின் தீர்க்க தரிசனத்திற்குச் சான்று.

இங்கு கல்வி பயின்றவர்கள் பல ஸ்தாபனங்களில் பிரின்ஸிபாலாக இருந்து பெருமை தேடித் தருகிறார்கள். மாணவிகளின் கிரிக்கெட் சாதனை அவர்களுக்குப் பிற்காலத்தில் ரயில்வே போன்ற நிறுவனங்களில் வேலை வாய்ப்பு வாங்கித் தருகிறது. என். ஸி. ஸி. சாரணர் இயக்கம் புகழுடன் வளர்ந்து வருகின்றது. ஆசிரியர்களுக்கு நல நிதி. ஏழை மாணவிகளுக்குப் பண உதவி, என்று சமூக நோக்குப் பணி உண்டு. எங்கள் பள்ளி பாண்டு பிரசித்தி பெற்றது...'' இப்படி அடுக்கிக் கொண்டே போனார்.

''அட்மிஷனுக்கு நன்கொடை என்று வசூலிப்பது...?''

''பெயர் பெற்ற ஸ்தாபனமாக இருப்பதால், அட்மிஷன் சமயம் கஷ்டமான பணி. ஆனாலும் பெற்றோர்களுக்குக் கூடிய வரை உதவி புரிந்து நல்ல பெயர் எடுக்கிறோம். நன்கொடை வசூலிப்பதில்லை. திருப்பக் கூடிய டெபாஸிட் தவிர்க்க முடியாதது. அதனைப் பெற்றோர்கள் மனமுவந்து தருகிறார்கள்.''

''தங்கள் லட்சியம் என்ன?''

''இந்தப் பள்ளிக் காம்பவுண்டிற்குள் கே. ஜி. க்கு நுழைந்தால் பி. ஜி. பட்டத்துடன் (முதுநிலைப் பட்டம்) செல்ல வேண்டும்!'' என்று டி. ராஜேந்தர் பாணியில் முறுவலுடன் கூறுகிறார்.,

தனது கணவர் நடராஜன் மறைவு, உடல் நலமின்மை இவற்றை மறந்து, நிர்வாக வேலைகளில் ஈடுபட்டு ஒரு லட்சிய ஸ்தாபனமாக இது ஜொலிக்க அயராது பாடுபடுகிறார் பாக்யலட்சுமி. உண்மையில் இது ஒரு வேள்விதான்.

இந்தப் பள்ளியின் திறந்தவெளி அரங்கு புகழ் வாய்ந்தது. தமிழ், பெங்காலி, போரா முஸ்லிம், கன்னடம் முதலிய சமூகத்து கலா நிகழ்ச்சிகள் 'ஓஹோ' என்று நடைபெறுகின்றன. வாரந்தோறும் விழாதான். அரசு ஓர் ஆடிட்டோரியம் கட்டாத, இல்லாத குறையை கலைப் பணியை கீஸ் ஹைஸ்கூல் அமைதியாக நிறைவேற்றுகிறது.

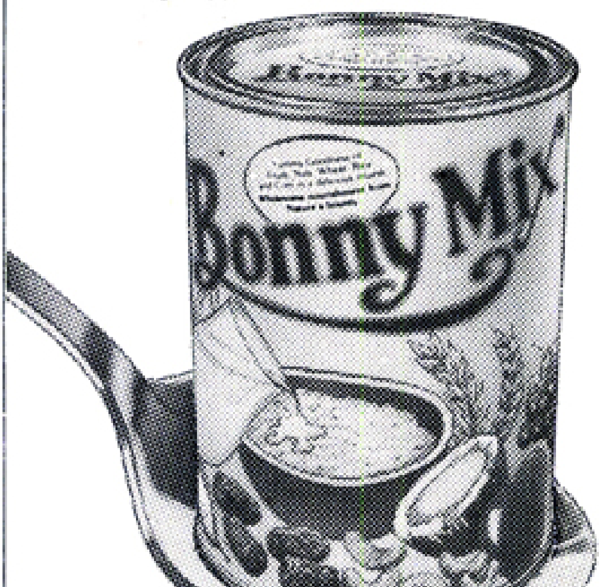
— சரோஜா பாலகிருஷ்ணன்

பானி மிக்ஸ்ⓣ

உடனடியாகத் தயாரிக்கக்கூடிய பாரிட்ஜ்.

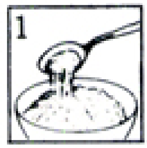
தானியங்கள், பழங்கள், முந்திரி கலந்த ஆகாரம்.

பானி மிக்ஸ் கோதுமை, சோளம், அரிசி, தேங்காய், ஆப்பிள், பேரிச்சை, திராட்சை மற்றும் முந்திரி போன்ற வையிலான ஊட்டமிகு, எளிதில் ஜீரணிக்கக்கூடிய பாரிட்ஜ் ஆகாரம். குடும்பத்தினருக்கு காலைச் சிற்றுண்டிக்கும் மாலையில் பள்ளி அல்லது அலுவலக வேலைகளுக்குப் பின் அளிக்கவும் உகந்தது. முதியோருக்கும் நோயிலிருந்து குணம் அடைவோர்க்கும் ஏற்ற உணவு.

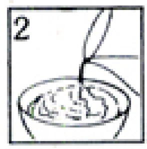


நிமிடங்களில் தயார்

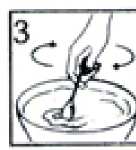
பானி மிக்ஸை விரைவாகவும், எளிதாகவும் தயாரிக்கலாம்.



கிண்ணத்தில் தேவையான பானி மிக்ஸை எடுக்கவும்.



அதோடு முன்னமே கொதித்த பாலை போதுமான அளவு மெதுவாகச் சேர்க்கவும்.



மிருதுவான கிரீம் போன்ற பாரிட்ஜ் ஆகாரம் பெற மெதுவாகக் கலக்கவும்.



சுவையான ஒவ்வொரு ஸ்பூன் பாரிட்ஜ் உணவையும் உங்கள் குடும்பத்தினர் சுவைத்து மகிழ்வார்கள்.

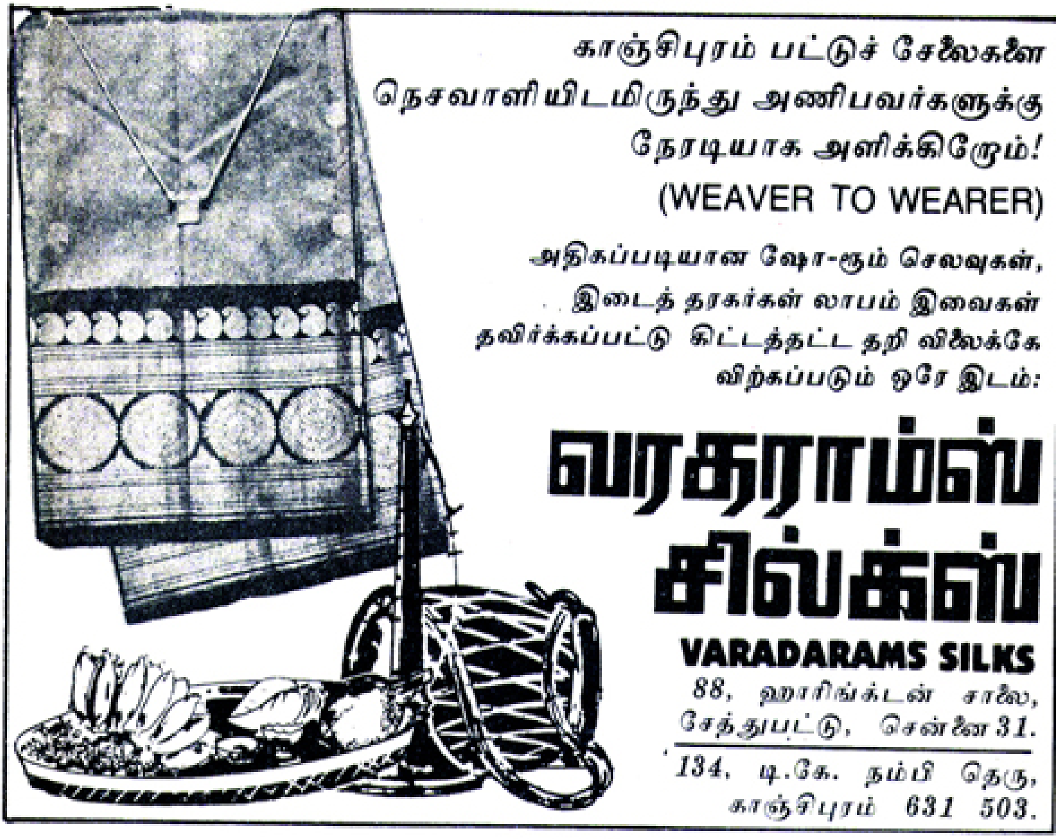
பானி மிக்ஸ்ⓣ

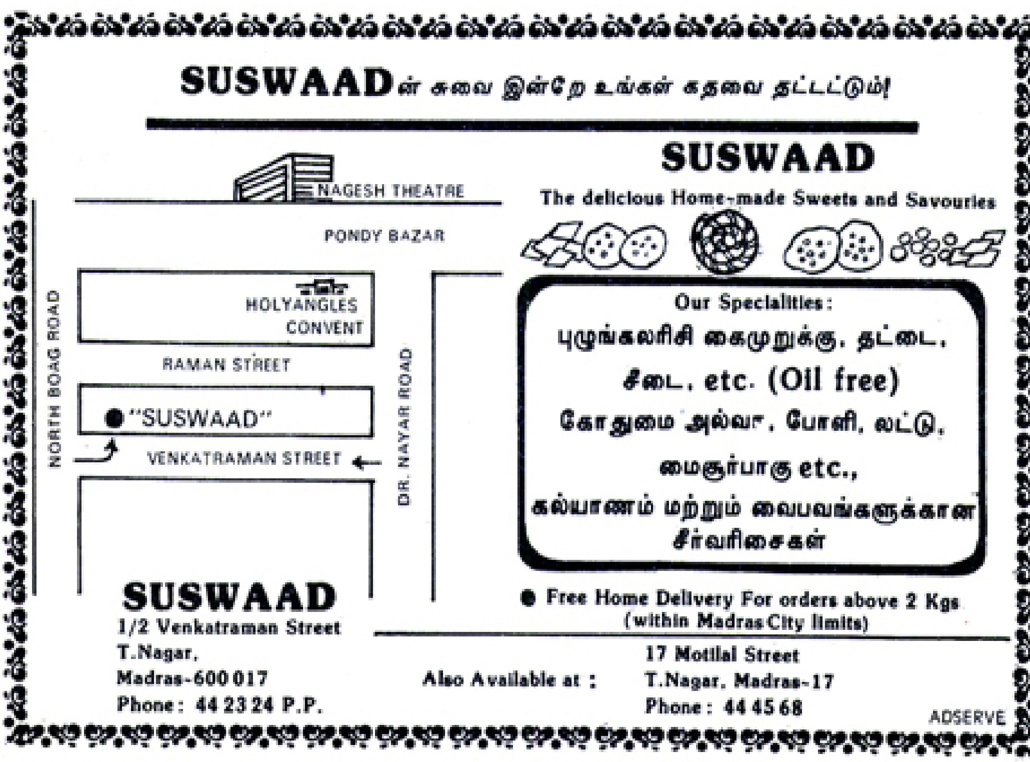
இந்தியாவிலேயே முதன் முறையாக!



வழங்குவோர்: க்ளின்டியா லிமிடெட் (முன்னாள் க்ளாக்ஸோ)

குடும்ப உணவுகளில் நம்பிக்கைக்கு உகந்த பெயர்


காஞ்சிபுரம் பட்டுச் சேலைகளை
நெசவாளியிடமிருந்து அணிபவர்களுக்கு
நேரடியாக அளிக்கிறோம்!
(WEAVER TO WEARER)
அதிகப்படியான ஷோ-ரூம் செலவுகள்,
இடைத் தரகர்கள் லாபம் இவைகள்
தவிர்க்கப்பட்டு கிட்டத்தட்ட தறி விலைக்கே
விற்கப்படும் ஒரே இடம்:
வரதராம்ஸ் சில்க்ஸ்
VARADARAMS SILKS
88, ஹாரிங்டன் சாலை,
சேத்துப்பட்டு, சென்னை 31.
134, டி.கே. நம்பி தெரு,
காஞ்சிபுரம் 631 503.


SUSWAADன் சுவை இன்றே உங்கள் கதவை தட்டட்டும்!
NAGESH THEATRE
PONDY BAZAR
HOLYANGLES CONVENT
RAMAN STREET
"SUSWAAD"
VENKATRAMAN STREET
NORTH BOAG ROAD
DR. NAYAR ROAD
SUSWAAD
The delicious Home-made Sweets and Savouries
Our Specialities:
புழுங்கலரிசி கைமுறுக்கு, தட்டை,
சீடை, etc. (Oil free)
கோதுமை அல்வா, போளி, லட்டு,
மைசூர்பாகு etc.,
கல்யாணம் மற்றும் வைபவங்களுக்கான
சீர்வரிசைகள்
Free Home Delivery For orders above 2 Kgs
(within Madras City limits)
SUSWAAD
1/2 Venkatraman Street
T.Nagar,
Madras-600 017
Phone: 44 23 24 P.P.
Also Available at:
17 Motilal Street
T.Nagar, Madras-17
Phone: 44 45 68
ADSERVE

தூக்கத்தில் நடக்கும் வியாதி!

தூக்கத்தில் எழுந்து நடக்கும் பழக்கம் ஒரு சிலருக்கு உண்டு என்பது நம்மில் பலருக்கும் தெரிந்ததே. தூக்கத்தில் எழுந்து நடப்பதற்கு என்ன காரணம்?

மனத்தில் ஏற்படும் சஞ்சலம் காரணமாக மன அமைதியிருப்பதில்லை. மன அமைதியின்மையால் ஆழ்ந்த உறக்கம் ஏற்படுவதில்லை. படுக்கையில் படுத்தவுடன் உறங்கி விட்டாலும், கொஞ்ச நேரத்திற்குப் பிறகு, சலனம் ஏற்பட்டு திடீரென்று எழுந்து நடக்க ஆரம்பிப்பார்கள். ஆழ்மனத்தில் சஞ்சலம் வேரூன்றி விட்டால், இதை எதிர்க்கும் வகையில் இக்கோளாறு ஏற்படுகிறது. தூக்கத்தில் எழுந்து நடக்கும் இக்கோளாறு ஆங்கிலத்தில் சோம்நாம்புலிசம் என்று குறிக்கப்படுகிறது.

உறக்கத்தின் எந்த நிலையில் இக்கோளாறு ஏற்படுகிறது? இரண்டு விதங்களில் உறக்கம் ஏற்படுகிறது. (1) மிக மெதுவாக, அலைகள் அடிப்பது போல் அடுக்கடுக்கான நிலை: 2. அதிவேகமாகக் கண்கள் சுழன்று ஏற்படும் உறக்கம். சாதாரணமாக உறக்கம், மிக மெதுவாக அலைகள் அடிப்பது போல் அடுக்கடுக்கான நிலையில் ஏற்படுகிறது. இவ்விதம் ஏற்படும் உறக்கம் ஆழ்ந்த அமைதியைத் தரக் கூடிய வகையில் உள்ளதாகும். இவ்வாறு ஏற்படும் உறக்கத்தில் நான்கு நிலைகள் உள்ளன. உறக்கத்தில் எழுந்து நடப்பது மூன்றாவது அல்லது நான்காவது நிலையில் ஏற்படுகிறது.

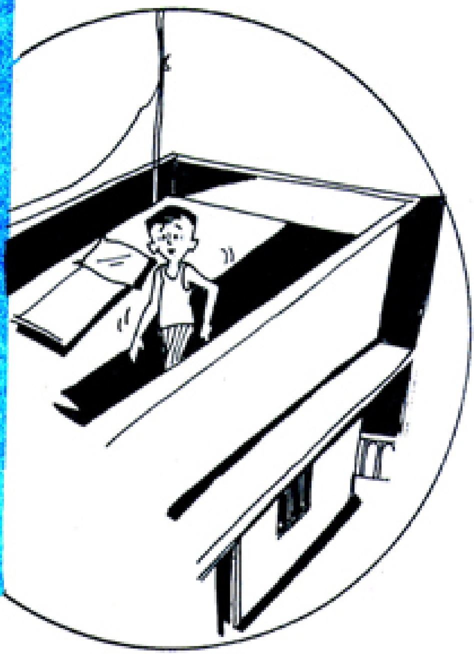
நூற்றுக்கு ஒன்று அல்லது இரண்டு நபர்கள் உறக்கத்தில் எழுந்து நடக்கும் கோளாறு உடையவர்கள். எனவே நாம் நினைப்பதை விட அதிகமான நபர்களுக்கு இக்கோளாறு இருக்கிறது.

குழந்தைப் பருவத்திலும் பருவமடையும் நிலையிலும் இக்கோளாறு ஏற்படுகிறது. இக்கோளாறில் நான்கு உச்ச நிலைகள் இருக்கின்றன. முதல் உச்சநிலை, குழந்தைப் பருவத்தில், அதாவது மனவளர்ச்சி, உடல் வளர்ச்சி இரண்டும் சரியாக முழுமை பெறாத நிலையில் ஏற்படுகிறது. பதின்மூன்று அல்லது பதினான்கு வயதில் இரண்டாவது உச்சநிலையும், இருபது அல்லது இருபத்தொன்றாம் வயதில் மூன்றாவது உச்சநிலையும் (இந்த வயதில்தான் திருமணம் உத்தியோகம் போன்றவை பற்றி முடிவு எடுக்க வேண்டியுள்ளது) நாற்பத்தைந்திலிருந்து ஐம்பத்தைந்து வயதுக்கு இடைப்பட்ட நிலையில் நான்காவது உச்சநிலையும் ஏற்படுகிறது.

தூக்கத்தில் நடக்கும்போது ஒருவருக்குத் தான் நடந்து கொண்டிருக்கிறோம் என்ற உணர்வு இருக்குமா? இருக்காது. தூக்கத்தில் நடக்க ஆரம்பிக்கும் ஒரு நபரை உசுப்பி, உணர்வு பெறச் செய்ய முடியாது. அப்படி ஒரு வேளை யாராவது அந்நபரை உணர்வு பெறச் செய்ய முயற்சி செய்தால் அதை அந்நபர் பலமாக எதிர்ப்பார்.

பொதுவாக, ஒரு நபர், சுமார் பதினைந்து





நிமிடங்களுக்குத் தூக்க நிலையில் நடக்கலாம். நடந்து முடிந்து மறுபடியும், படுக்கைக்குப் போகும்போது தானாக உறக்கம் கலைந்தவுடன் இதுநின்றுவிடும். அல்லது வேறு இடத்திற்குச் சென்று உறங்க ஆரம்பித்தாலும் இது ஏற்படாது. தினமும் உறக்கத்தில் எழுந்து நடக்கும் நபர் ஒரே இடத்திற்கே செல்கிறார். இடம் மாறுவதில்லை.

உறக்கத்தில் நடமாடும் நபர் என்ன செய்கிறார்? திறந்திருக்கும் கதவுகளை மூடுவதும், மூடியுள்ள கதவுகளைத் திறப்பதும், மாடிப் படிகள் இருந்தால்,கீழிருந்துமேல்,மேலிருந்து கீழ் போவதும் வருவதும், மொட்டை மாடி இருந்தால் அங்கு சென்று உலாவுவதுமாக இருப்பார்கள். செய்ததையே, திரும்பத் திரும்பச் செய்து கொண்டிருப்பார்கள்.

உறக்கத்தில் நடக்கும் போது கண்கள் திறந்தே இருக்கும். அதாவது, அந்நபர் உறக்கத்தில் நடக்கும் போது அவரைப் பார்க்கிறவர்கள் அவர் நன்றாக விழித்துக் கொண்டுதான் இருக்கிறார் என்று நினைக்கும் அளவுக்கு அவர் கண்கள் திறந்திருக்கும். அவர் உறக்கத்திலிருந்து நன்றாக விழித்துக் கொண்டவுடன் அவர் உறக்கத்தில் நடப்பது பற்றி அவரிடம் கூறினோமானால் அவர் ஒப்புக் கொள்ள மாட்டார். ஏனென்றால் உறக்க நிலையில் அவர் செய்தது பற்றி அவருக்கு ஒன்றுமே தெரியாது.

உறக்கத்தில் எழுந்து நடமாடுவது வியாதியல்ல. வியாதியின் அறிகுறியாகும். அந்நபருக்கு மனோரீதியான பிரச்னைகள் இருக்கின்றன என்பதை இக்கோளாறு சுட்டிக் காட்டுகிறது. ஒரு நபருக்குச் சிறு வயதில் ஏற்படும் இக்கோளாறு அவர் பெரியவராகும் போது தொடர்ந்தாலும் அல்லது பெரியவரான பிறகு இக்கோளாறு ஆரம்பித்தாலும் மிக அபாயகரமானது. மனோதத்துவரீதியாகக் கடுமையான விளைவுகள் ஏற்படும்.

சிகிச்சைக்கு முதற்படியாக உறக்கத்தில் எழுந்து நடக்கும் கோளாறுக்குக் காரணம் என்ன என்று தெரிந்து கொள்ள வேண்டும். இக்கோளாறு உள்ள நபரிடமோ அல்லது அவரது குடும்பத்தாரிடமோ கலந்து உரையாடினால் இக்காரணத்தைப் புரிந்து கொள்ளலாம். மனோதத்துவ நிபுணரிடம் கலந்து ஆலோசித்துச் சிகிச்சை கொடுக்க வேண்டும். திருமணம், உத்தியோக, பணப் பிரச்னை, நோயால் ஏற்படும் பயம் போன்ற பல காரணங்களால் ஒரு நபர் கவலையுறலாம். சரியானகாரணம் என்ன என்று தெரிந்து விட்டால் உடனடியாகத் தக்க சிகிச்சையை ஆரம்பிக்க முடியும். முக்கியமாக மனத்தை அமைதிப்படுத்தக் கூடிய மருந்துகள் சிபாரிசு செய்யப்படுகின்றன.

கடுமையான குற்றம் புரிந்த நபருக்கு இக்கோளாறு ஏற்படுகிறதா?

இக்கோளாறுக்கும் குற்றத்திற்கும் எந்தத் தொடர்புமில்லை. குறிப்பாக, தூக்கத்தில் நடக்கும்போது ஒரு நபர் எந்தக் குற்றமும் புரிவதில்லை. தன்னைப் பாதிக்கக் கூடிய வகையில் ஏதாவது குற்றம் செய்யலாமே தவிர வேறு ஒருவருக்குக் குற்றம் இழைக்க மாட்டார். ஆனால் மிக எச்சரிக்கையுடன் இருப்பார். பத்திரமாகப் படுக்கைக்குத் திரும்பி விடுவார். குற்றம் இழைத்தவர்கள் சட்டத்தின் பிடியிலிருந்து தப்பித்துக் கொள்வதற்காக, தான் உறக்கத்தில் ஒரு குற்றத்தைப் புரிந்ததாகச் சொல்லலாம். ஆனால் இது பொய். உறக்கத்தில் நடக்கும் கோளாறுடையவர்கள் குற்றம் செய்ய முடியாது.

— ராஜி.

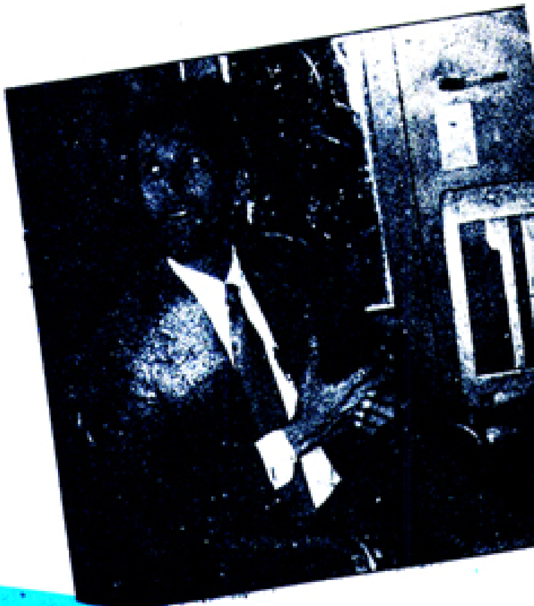
இளநீர் பருகிவிட்டு, தேங்காய் மட்டைக்குள் நீர் ஊற்றிச் சிறிது மணல் போட்டு, 'மணி பிளான்ட், சிறு சிறு குரோட்டன்ஸ் செடிகளை உள்ளே வைத்து வீட்டு முகப்பில் கட்டித் தொங்க விடலாம். எளிமையான, சிக்கனமான, பார்க்கப் பகுமையான தொங்கும் தோட்டம் கிடைக்கும்.

— பரணி.



கட். ஷாம்பூ. பளிச்.
ஒரே ஒரு ரூபாயில்
உங்கள் தலைமுடிக்கு
அளித்திடுங்கள் வெல்வெட் ஸ்பரிசம்.
Velvette
புதிய வெல்வெட் கண்டிஷனர் ஷாம்பூ.
இப்பொழுது சிக்கனமான மற்றும் எளிதாக
உபயோகிக்கவல்ல பாக்கெட்டில் –
உங்களுக்கென்றே. உங்கள் தலைமுடி
மென்மையாக, மிருதுவாக பட்டுப் போன்று
இருப்பதற்கென்றே தலைசிறந்த முறையில்
உருவாக்கப்பட்டது. பிரியுங்கள் ஒரு
பாக்கெட்டை, இன்றே. பெறுங்கள் இனிமையான
புது அனுபவத்தை - தலைமுடி பராமரிப்பில்.
புதிய
வெல்வெட்®
கண்டிஷனர் ஷாம்பூ.
தரமான ஷாம்பூ, நயமான விலையில்.
விநியோகஸ்தர்கள் : கோத்ரெஜ் சோப்ஸ் லிமிடெட்

பெண்களுக்காகவே வாதாடும் வழக்கறிஞர்!



பாம்தர் -

கல்கத்தாவில் ஒரு காபரே டான்ஸர்!

அவள் ஒரு மிகப் பெரிய போலீஸ் அதிகாரியிடம் இருந்து பாதுகாப்பு தேடி வழக்குத் தொடர்ந்தாள். நரேன் தத்தா என்ற சீனியர் வழக்கறிஞர் இந்த வழக்கை ஜூனியர் சிபசங்கரிடம் ஒப்படைத்தார். சிபசங்கர் வழக்கு நடத்தும் முறையையும், விசாரணைகள் செய்யும் முறையையும் கண்ட பாம்தர், சீனியரிடம், 'உங்கள் ஜூனியரே இதை நடத்தட்டுமே!' என்றாள். முதலில் வியப்படைந்தாலும் நரேன் அதற்கு ஒப்புக் கொண்டார். வழக்கு தொடர்ந்தது.

திடீரென்று ஒருநாள் சிபசங்கருக்கு பாம்தரிடம் இருந்து ஒரு ஃபோன்கால். 'தயவு செய்து உடனே வந்து என்னைக் காப்பாற்றுங்கள். எனக்குப் பாதுகாப்பான இடம் தேவை. என் சொந்த வீட்டில் இருக்கவே பயமாக இருக்கிறது!' என்று. "கூடிய விரைவில் ஏற்பாடு செய்கிறேன். பயப்படாதீர்கள்" என்று பதிலிறுத்தார் சிபசங்கர். ஆனால் இரண்டாம் நாளே பாம்தரின் உடல் ரத்த காயங்களுடன் அவளுடைய வீட்டில் பாத்ரூமில் கிடந்திருக்கிறது. போலீஸ்தரப்பில் அவள் தற்கொலை செய்து கொண்டாள் என்றார்கள்! சிபசங்கர் விடவில்லை. அவளுடைய புகாரை அடிப்படையாக வைத்து வழக்கில் போராடிப் பார்த்தார். ஆனால் அவரால் வெற்றி பெற முடியவில்லை.

அந் இளம் வழக்கறிஞருக்கு மனத்தில் இது பெரும் அடியைக் கொடுத்தது. 'நான் தான் அவள் சாவிற்குக் காரணம். நான் முயற்சி செய்திருந்தால் அவளைக் காப்பாற்றி இருக்கலாம்' எனத் தனக்குள்ளேயே மறுகினார்.

அதுவே அவரின் வாழ்க்கையின் திருப்பு முனையாக முனைந்தது. 'இனி பாதிக்கப்பட்ட பெண்களின் வழக்குகளை மட்டுமே நடத்துவேன்' என முடிவெடுத்தார். இந்தியாவிலே இவர் ஒருவர்தான் பெண்களின் வழக்குகளை மட்டுமே நடத்தும் வழக்கறிஞர் எனலாம்.

இவருடைய இன்னொரு வழக்கைப் பற்றிக் கேட்கும்போதே நெஞ்சில் இரத்தம் கசியும். மாயா பரு ஒரு இளம் பெண். ஏழை விவசாயியான அவளுடைய தந்தை அவளுக்குத் திருமணம் செய்து வைத்திருக்கிறார். ஆயிரம் கனவுகளோடு கணவன் வீட்டிற்குச் சென்றவளுக்கு, அவளுடைய கணவன் ஏற்கெனவே மணமாகி, குழந்தைகளுடன் இருப்பவன் எனத் தெரிந்து கொள்கிறாள். நியாயம் கேட்ட போது மிகக் கொடூரமாக அடிபட்டாள். எனவே ஏதோ ஒரு டிரெயின் ஏறி கல்கத்தா வந்து விட்டாள்.

அனாதையாக ஒரு அழகிய இளம்பெண் சுற்றித் திரிந்தால் கேட்கவே வேண்டியதில்லை. இரண்டு ஆண்கள், அவளை ஏமாற்றி அழைத்துச் சென்று மாறி மாறி கற்பழித்திருக்கிறார்கள். மூன்றாவது முறையாக முயன்ற சமயம் அவர்களிடம் இருந்து தப்பித்து நிர்வாணமாகத் தெருவில் ஓடியிருக்கிறாள். நல்ல காலமாக ஒருவர் வீட்டில் அபயம் கிடைத்திருக்கிறது. அவர் போலீஸில் புகார் கொடுத்தார். உடனே அந்த இரண்டு ஆண்களையும் கைது செய்த போலீஸ், இவளையும் பாதுகாப்பிற்காகச் சிறையில் வைத்தது. அந்த இரண்டு காமுகர்களும் நான்காம் நாளே வெளியே வந்து விட்டார்கள். – அந்த பேதைப் பெண் தொடர்ந்து நான்கு ஆண்டுகளுக்கு மேல் சிறையில் இருந்தாள்!

அப்பொழுதுதான் சிப்சங்கரைப் பற்றிக் கேள்விப்பட்டு அவருக்குத் தன்னைக் காப்பாற்றும்படி கடிதம் எழுதினாள். உடனே வழக்கறிஞர் செயலில் இறங்கினார். அலிபூர் கோர்ட்டில் மாயாவின் விடுதலை வேண்டி 'அப்பீல்' செய்தார். நீதிமன்றம் அந்த இளம் பெண்ணை விசாரித்து விடுதலை செய்தது! அவளை அவளின் கிராமத்திற்கு அழைத்துச் சென்று, மீண்டும் மறுமணம் செய்வித்தார். அவள் கணவன்

குழந்தைகளோடு இப்போது சந்தோஷமாக வாழ்ந்து கொண்டு இருக்கிறாள்.

மாயா தன்னைப் போல இருபத்தைந்து அப்பாவிப் பெண்கள், காரணம் இல்லாமல் சிறையில் வாடிக் கொண்டு இருக்கும் தகவலைத் தெரிவித்தாள். சிப்சங்கர் விசாரணையில் இறங்கிய போது பயங்கரமான தகவல்கள் வெளியாயின. இருபத்தைந்து பெண்கள். அல்ல, நானூறு பெண்கள் எந்த வித குற்றமும் சாட்டப்படாமல் மாநிலம் முழுவதும் உள்ள சிறைகளில் வருடக் கணக்கில் இருக்கிறார்கள் எனும் தகவல் வெளியாகியது. சிபசங்கர் போராட்டத்தில் இறங்கினார். அவருடைய சொந்த முயற்சியால் நூறு பெண்கள் விடுதலை செய்யப் பட்டார்கள்.

இந்தச் சமயத்தில் உச்சநீதிமன்ற நீதிபதி பி. என். பகவதி சிபசங்கரின் இந்தப் போராட்டத்தைக் கேள்விப்பட்டு இதை ஒரு **Public interest litigation** — ஆக எடுத்துக் கொள்ள ஒப்புக் கொண்டார். சிபசங்கரே வழக்கில் ஒரு பார்ட்டியாகி,' மேற்கு வங்காள அரசுக்கு நோட்டீஸ் அனுப்பப் பட்டது.

இந்த மாபெரும் பிரச்னை, கோர்ட்டிற்குள் மட்டுமே நடக்கக் கூடாது என நினைத்த சிபசங்கர், மாநிலம் முழுவதும் உள்ள சமூக நலத்தில் ஆர்வம் உள்ள பெண்கள் சங்கங்களுக்கு அழைப்பு விடுத்தார். பெண்கள் சங்கங்களின் ஒத்துழைப்புடன் கல்கத்தா ராஜ்பவனுக்கு எதிரில் 12 மணி நேரம் போராட்டம் நடத்தினார்.

எந்த ஒரு பெண்ணையும் 'சேஃப் கஸ்டடி' என்ற பெயரில் சிறைச் சாலையில் வைக்கக் கூடாது என்பதே அவருடைய கோரிக்கையாக இருந்தது. மாநில அரசு இதற்காகவே கூட்டம் அமைத்துப் பேசி, பாதிக்கப்பட்ட பெண்களுக்குப் புனர் வாழ்விற்கு உறுதி அளிப்பதாகக் கூறியது. அதை ஏற்றுக் கொண்ட உச்சநீதி மன்றம் வழக்கைத் தள்ளுபடி செய்தது. பாதுகாப்புக் கருதி எனக் கைது செய்யப்பட்ட அனைத்துப் பெண்களும் விடுதலை செய்யப்பட்டு புனர்வாழ்வு மையங்களுக்கு அனுப்பப்பட்டார்கள்.

சிபசங்கரால் பெண்களைப் பாதுகாப்பின் கீழ் சிறைச் சாலையில் அடைப்பது' ஒழிந்தது போலவே, அவருடைய உயிருக்கே எந் நேரமும் ஆபத்து நிறைந்ததாக மாற இன்னொரு வழக்கு காரணமானது.

சந்துவா என்ற இளம் பெண் சிபசங்கரின் முயற்சியால் சிறைச் சாலையில் இருந்து விடுதலை செய்யப்பட்ட போது, சுகியாதேவி என்ற பெண், அவளுடைய தாய் என்று சொல்லிக் கொண்டு சந்துவாவைத் தன்னிடம் ஒப்படைக்கும்படி கோரினாள். சிபசங்கருக்குச் சந்தேகம் வந்தது. சுகியாதேவி கொடுத்த முகவரியில் அப்படி ஒரு பெண்ணே இல்லை எனத் தெரிய வந்தது. எனவே சந்துவா புனர் வாழ்வு இல்லத்துக்கு அனுப்பப்பட்டாள். ஆனால் விஷயம் அதோடு முடிந்து விடவில்லை.

மீண்டும் மூன்று மாதத்திற்குப் பிறகு வேறொரு பெண் சந்துவாவைத் தன்னிடம் ஒப்படைக்கும்படி கோரினாள். சிபசங்கருக்குச் சந்தேகம் வலுத்தது. அவர் 'களத்தில் இறங்கினார். அவர் தீர விசாரித்ததில் சுகியாதேவி என்ற பெயரில் வந்தவள் சந்துவாவின் ஜெயில் வார்டன் என்பது தெரிய வந்தது. அவளைக் கைது செய்து நீதிமன்றத்தில் பொய் சொன்னதாக வழக்குப் பதிவு செய்தார்கள். ஆனால் விரைவில் அவள் விடுதலை ஆகி வெளியே வந்து விட்டாள். ஆனால் வழக்காட நீதிமன்றத்திற்குள் போய்க் கொண்டிருந்த சிவசங்கரைச் சில சிறைச்சாலை ஆட்கள் சூழ்ந்து கொண்டு நையப் புடைத்தார்கள். சிவசங்கர் மருத்துவமனையில் சேரும் அளவுக்குக் கடுமையாகத் தாக்கப்பட்டார்.

அதே சமயத்தில் நடந்த பர்வீன் கடுன் எனும் பெண்ணின் வழக்கின் உண்மைகள் திடுக்கிட வைப்பவை. சிறைச் சாலைகளுக்குள் என்ன நடந்து கொண்டு இருக்கின்றன என்பது பொது மக்கள் பார்வைக்கு வந்தது. பர்வீன் சட்டவிரோதமாக பங்களா தேஷ் எல்லையைக் கடக்க முற்பட்ட போது கைது செய்யப்பட்டுச் சிறையில் அடைக்கப்பட்டாள். சந்துவாவை வெளியே கொண்டு வர முயன்று தோல்வி கண்ட குழுவின் பார்வையில் பர்வீன் அகப்பட்



டாள். அவளை விடுதலை செய்ய வைத்து, பம்பாயில் ஐந்தாயிரம் ரூபாய்க்கு விற்றார்கள். பர்வீன் விபசாரத்திற்குக் கட்டாயப் படுத்தப்பட்டாள். ஒரு நாளிற்கு ஏழு எட்டு முறைக்கு மேல் கலைக்கப்பட்ட அவளுக்கு உடல் வலி தெரியாமல் இருக்க போதை மருந்து கொடுக்கப்பட்டது. நொந்து போன பர்வீன் பதினைந்து நாளில் ஒரு நல்ல உள்ளம் படைத்தவனால் அந்த நரகத்தில் இருந்து விடுதலையாகி கல்கத்தா வந்தாள். அவள் தன் நாட்டிற்கே போக முயன்ற போது, மீண்டும் கைதாகி பழைய பிரஸிடென்சி ஜெயிலுக்கே வந்து சேர்ந்தாள்.

சிபசங்கர் இந்த வழக்கைப் பத்திரிகைகளின் பார்வைக்குக் கொண்டு வந்தார். பங்களாதேஷின் பத்திரிகைகளிலும் இந்தச் செய்தி வெளியானது. இதைப் படித்த பங்களாதேஷ் அதிபர் எர்ஷாத், இவ்வாறு வழி தவறி வரும் பங்களாதேஷ் பெண்களைப் பற்றிய ஒரு ரிபோர்ட் தரும்படி கேட்டுக் கொண்டார். சிபசங்கரும் ஒப்புக் கொண்டு அறிக்கையை பங்களாதேஷ் அரசாங்கத்திற்குச் சமர்ப்பித்தார்.

சிபசங்கரின் இந்த மனிதாபிமானமிக்க முயற்சிகளால், கட்டாயத்தால் வழி தவறி சேற்றில் உழலும் பெண்களுக்கு அவர் ஒரு 'தெய்வம்' ஆனார். 'தங்களை இந்த நரகத்தில் இருந்து காப்பாற்றும்படி சிவப்பு விளக்குப் பகுதிகளில் இருந்து சிபசங்கருக்குக் கடிதங்கள் வர ஆரம்பித்தன.

அப்படி ஒரு பெண்ணைக் காப்பாற்ற முனைந்த போது அவரைக் கொலை செய்ய ஒரு பட்டாளமே திரண்டது. காதலனை நம்பி வீட்டை விட்டு ஓடி வந்த அந்த நன்கு படித்த பெண்ணை காதலன் கைவிட நடுத் தெருவில் நின்றாள். தகப்பனார் ஏற்றுக் கொள்ள மறுக்க, கடைசியில் தெருவில் அலைந்த அவள் இங்கு பிடித்து வரப் பட்டாள்.

சிபசங்கரைப் பற்றிக் கேள்விப்பட்ட அந்த இளம்பெண் அவருக்குத் தன்னைக் காப்பாற்றும்படி கடிதம் எழுதினாள். அன்றே மாலையில் புறப்பட்டார் சிபசங்கர். ஒரு வாடிக்கையாளர் போல அந்த இல்லத்தினுள் நுழைந்து, நள்ளிரவில் எல்லோரும் உறங்கிய பின்னர் அவளை அழைத்துக் கொண்டு வெளியேறி விட்டார். ஆனால் பரிதாபம் அவளை அவளுடைய தந்தை ஏற்றுக் கொள்ள மறுத்து விட மீண்டும் அந்த நரகத்திற்கே திரும்ப வேண்டியவளானாள் அந்த அபலை!

அதற்குப் பிறகு சிபசங்கர் இப்படி விருப்பமில்லாமல் இந்தத் தொழிலில் இருக்கும் பெண்கள் விடுதலையை விரும்பினால், அவர்களை எப்பாடுபட்டேனும் விடுவிக்கத் துணிந்தார். அப்படி ஒரு பெண்ணை அவர் விடுவிக்க முனைந்தபோதுதான் கொலையாளிகளின் கையில் அகப்பட்டார்.

சிபசங்கர் ஒரு வாடிக்கையாளர் போல நுழைந்து அவளைக் காப்பாற்ற முனைந்தார். அதற்குள் எப்படியோ, 'சிபசங்கர் தான் வந்திருப்பது என்று தெரிந்து கொண்டு விட்ட அந்த இல்லத்து குண்டர்கள் அரிவாள், சைக்கிள் செயினுடன் ஓடி வந்திருக்கிறார்கள். அந்த பரிதாபத்திற்குரிய இளம் பெண் அவரை புழக்கடை வழியாகத் தப்ப விட்டாள். அதற்குப் பிறகு அவள் எத்தனை சித்திரவதை பட்டிருப்பாளோ!

ஆனால் மூன்றே நாளில் தன் நண்பரின் உதவியுடன் அவளை விடுவித்து விட்டார் சிபசங்கர்.

உருவத்தால் உயர்ந்த அந்த மனிதர் இன்று வங்காளத்தில் அபலைப் பெண்களுக்கு ஒரு கலங்கரை விளக்கமாக வழி காட்டிக் கொண்டு இருக்கிறார். சமூக விரோதிகளால் தன் உயிருக்கு எந்த நிமிடமும் ஆபத்து உண்டு என்று அறிந்திருந்தும் அதைப் பற்றி அவர் கவலைப்படுவதாகவே தெரியவில்லை.

"ஒவ்வொரு மனித வாழ்க்கையும் ஏதோ ஒரு காரணத்திற்காகவே படைக்கப்பட்டு இருக்கிறது என நம்புகிறவன் நான். அழும் பெண்களின் வேதனையைப் போக்குவது என் கடமை. பெண்களுக்கு அவர்களுக்கு உரிய மரியாதையை நாம் கொடுக்காத வரை, நம்மை நாகரிக மனிதர்கள் என்று சொல்லிக் கொள்ளவே நாம் அருகதையற்றவர்கள்" என்கிறார் தனி மனிதராக அபலைப் பெண்களுக்காகவே போராடும் அந்த உள்ளத்தாலும் உயர்ந்த மனிதர்.

— மஞ்சுளா ரமேஷ்

(அமிருதா பஜார் பத்திரிகையில் வெளியான கட்டுரையின் அடிப்படையில் எழுதப்பட்டது.)

பருப்புப் பொடி கைவசமிருப்பின் திடீரென்று பருப்பு ரசம் தேவைப்படும் போது, பருப்பு வேக வைத்துக் கொண்டிராமல் சாதாரண ரசம் வைத்து இறக்கும் போது பருப்புப் பொடி சேர்த்தால் ரசம் மிகுந்த சுவையுடனிருக்கும்

சாதம் மீந்து விட்டால், அதில் மோரை ஊற்றி வையுங்கள். மறுநாள் அதில் உப்புப் போட்டு, மேலும் தயிர் ஊற்றிச் சாப்பிடலாம். வெறும் தண்ணீர் ஊற்றினால் வெயில் காலத்தில் நொந்து போய் விடும்.

— பார்வதி.


சுத்தமான சீயக்காயின் பரிசு
WIPRO
SHIKAKAI
SOAP
FOR SOFT AND SILKY HAIR
"சீயக்காய் சோப்புகள் எத்தனையோ
இருக்கலாம். ஆனால் என் கேசத்தை அழகுடன்
பராமரிக்க உகந்தது விப்ரோ சிகாகாய் தான்.
காரணம் இது சுத்தமான சீயக்காய் நிறைந்தது.
இது கேசத்திற்கு அளிக்கும் தனி மெருகிலே
உங்கள் அழகிற்கு கிடைக்கும் பரிசு.
உங்களுக்கும் அதுதானே தேவை!"
அனுராதா பட்டேல்
விப்ரோ சிகாகாய் சோப்
சுத்தமான சீயக்காய் நிறைந்தது

அக்குபங்சர் பகுதி — 4:

நாம் உண்ணும் உணவிலிருந்து வெளிப்படும் சக்தியானது நமது உடலிலுள்ள ஒவ்வொரு உறுப்பினையும் ஒன்றன்பின் ஒன்றாக ஊடுருவுகிறது. ஒவ்வொரு உறுப்பிலும் அவ்வாறு ஊடுருவும் சக்தி இரண்டு மணி நேரம் தங்குகிறது. ஆக பனிரெண்டு உறுப்புக்களையும் ஒரு நாளில் இருபத்து நான்கு மணி நேரத்தில் ஊடுருவுகிறது. இவற்றைப் பற்றி சற்றே தெரிந்து கொள்வோம்.

1. வயிறு: வயிற்றில் இயங்கும் சக்தியானது அதிகாலை 7.00 மணிக்கு ஆரம்பிக்கிறது. அதன் உச்ச சக்தியை எட்டு மணியளவில் அடைகிறது. 8.00 மணிக்குப் பிறகு சிறிது சிறிதாகக் குறைய ஆரம்பிக்கிறது. 9.00 மணிக்கு இந்த சக்தியானது முழுவதுமாகக் குறைந்து, மண்ணீரலுக்குள் பிரவேசிக்க ஆரம்பிக்கிறது.

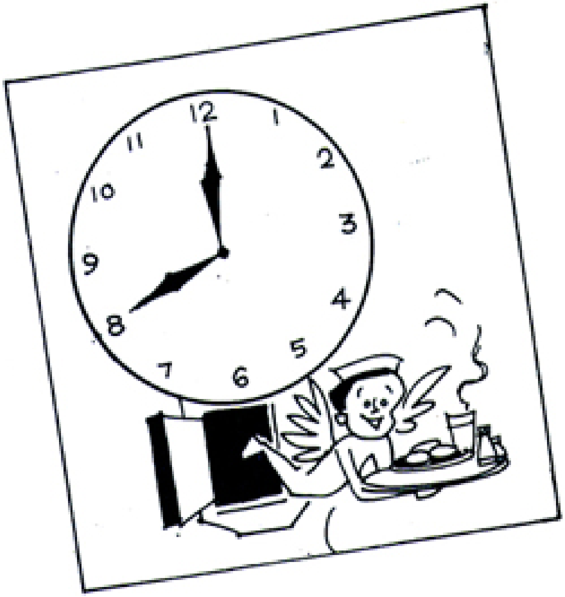
சிலருக்கு எது சாப்பிட்டாலும் ஜீரணிப்பதில்லை. நிறைய பேருக்கு வாய்வுத் தொல்லைகளும், வயிற்று உபாதைகளும் பெருமள

சக்தி எப்போ இருக்கும்?

வில் இருக்கும். மேலும் பலருக்குக் காலைக் கடன்களை முடித்ததும் அளவுக்கு அதிகமான சோர்வு ஏற்படும். இன்னும் நாள் முழுதும் கூட சோர்வுடன் காணப்படுவார்கள். உணவு உட்கொள்வதில் நாட்டமில்லாமலும் இருப்பார்கள். **Cypro Heptadine (Periactin)** போன்ற மருந்துகள் உடனடியாகப் பசியை ஏற்படுத்தும். குழந்தைகள் நன்றாகச் சாப்பிடும், ஆயினும் போதிய சக்தி உணவு உட்கொள்ளும் அளவிற்கு ஏற்படுவதில்லை. சில நாட்களுக்குப் பிறகு மருந்துக்குக் கூட பசி எடுக்காது. இதற்கு முக்கிய காரணம், இதுதான்: வயிறுடைய முக்கியமான வேலை உட்கொள்ளும் உணவை, ஜீரணிப்பது தான். வயிற்றில் ஏற்படும் ஜீரணம்தான் 'சக்தி உற்பத்தியின் முதல் நிலை' என்பதை சென்ற இதழில் நாம் அறிந்திருக்கிறோம். இந்த முக்கியமான உறுப்பு உச்ச சக்தியுடன் இயங்கக் கூடிய நேரம் காலை 7.00 மணி முதல் 8.00 மணி வரை. 8.00 மணிக்குப் பிறகு அதன் இயங்கும் சக்தி குறைய ஆரம்பித்து 9.00 மணியளவில் பூரணமாகக் குறைந்து மண்ணீரலை அடைகிறது. எனவே, ஒரு இரவு பட்டினிக்குப் பிறகு சாப்பிடும் காலை உணவினை 7.00 மணியிலிருந்து 8.00 மணிக்குள்ளாக முடித்துக் கொண்டால், நாம் உண்ணும் உணவிலிருந்து அதன் முழுமையான சக்தியை மண்ணீரல் மூலமாகப் பூரணமாகக் கிரகிக்க வழிவகுக்கிறது. மேற்குறிப்பட்ட தொந்தரவுகளிலிருந்து நமது ஜீரண உறுப்புக்களைக் காத்துக் கொள்ள முடிகிறது.

2. மண்ணீரல்: இதன் இயங்கும் சக்தி 9.00 மணிக்கு ஆரம்பமாகிறது. 10.00 மணிக்கு உச்ச கட்டத்தை அடைகிறது. 10.00 மணிக்குப் பிறகு குறைய ஆரம்பித்து 11.00 மணியளவில் பூரணமாகக் குறைந்து இருதயத்தை அடைகிறது. காலை உணவு 8.00 மணிக்கு முன்னதாக உட்கொள்ளப்படவில்லையெனில், மண்ணீரலுக்கு வரும் சக்தியானது. அதன் அளவிலும் தன்மையிலும், வெகுவாகப் பாதிப்புக்குள்ளாகிறது. இந்த மண்ணீரலின் பாதிப்பினால் விளையும் கேடுகளைச் சென்ற இதழில் நாம் விரிவாக அறிந்திருக்கிறோம். எனவே, பல நோய்களிலிருந்தும் நம்மைக் காத்துக் கொள்ள காலை உணவு 8.00 மணிக்கு முன்னதாக முடிக்கப்பட வேண்டும்.

3. இருதயம்: இதன் இயங்கும் சக்தி 11.00 மணிக்கு ஆரம்பமாகி 12.00 மணி உச்சி வேளையில், உச்சத்தை அடைகிறது. 12.00 மணிக்குப் பிறகு படிப்படியாகக் குறைந்து 1.00 மணிக்கு சிறுகுடலை அடைகிறது. இதயத்தின் மிக முக்கியமான வேலை கிடைத்த சக்தியை உடல் முழுமையிலும் பரப்புவதாகும். இந்த வேலை 12.00 மணியளவில் முழுவேகத்துடன் நடை பெற்றுக் கொண்டிருக்கிறது. இந்த நேரத்தில் இதயத்



டாக்டர் சித்திக் ஜமால்,
டாக்டர் பஸ்லூரர் ரஹ்மான்.

தை அமைதியாகச் செயல் பட வைப்பதன் மூலம் நாம் சீரான சக்தி ஓட்டத்தை நடை பெறச் செய்ய முடியும். ஒவ்வொரு உறுப் பும் அதனதன் பலனைச் சரியான விகிதத் தில் சீரான முறையில் பெறுகிறது. இந்த நேரத்தில் கடினமான உழைப்பு, பலமான ஆகாரம் உண்ணுதல் இவற்றைத் தவிர்த் தால் பொதுவாக உடலுக்கு நன்மை பயக் கும். இந்த வேளையின் முக்கியத்துவத்தின் அடிப்படையில்தான் பகல் உணவு (**lunch**) நேரம் பொதுவாக 1.00 மணிக்குக் கடைப் பிடிக்கப்படுகிறது (அதாவது, இருதயம் இயங்கும் சக்தியின் ஓட்டம் முடிவு பெறும் நேரம்).

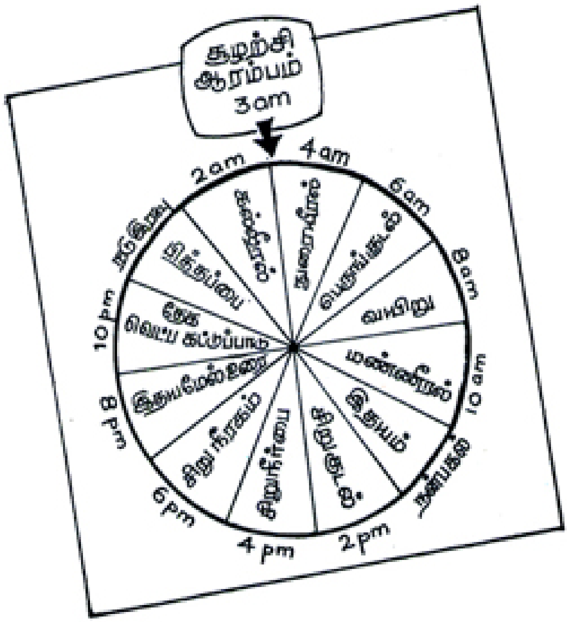
4. சிறுகுடல்: 1.00 மணிக்கு ஆரம்ப மாகும் சக்தி 2.00 மணிக்கு அதிக அள வில் இயங்குகிறது. பிறகு குறைய ஆரம் பித்து 3.00 மணிக்கு சிறு நீரகப் பையை அடைகிறது.

5. சிறுநீரகப்பை: 3.00 மணிக்கு ஆரம் பித்து 4.00 மணிக்கு உச்ச நிலையை அடைந்து, 5.00 மணியளவில் முழுதுமாகக் குறைந்து சிறுநீரகத்தை அடைகிறது.

6. சிறுநீரகம்: மாலை 5.00 மணி முதல் 7.00 மணி வரை சிறுநீரகம் அதன் இயங் கும் சக்தியை முழுமையாக உபயோகப் படுத்துகிறது. 6.00 மணியளவில் சிறுநீரகம் அதன் உச்ச நிலையில் இயங்குகிறது.

சிறுநீரகப்பையும் (**urinary bladder**), சிறு நீரகமும் (**kidney**) கழிவுப் பொருட்களை





யும், நீரிலுள்ள அசுத்தத்தையும், இரத்தத் திலுள்ள அழுக்கையும் அகற்றி வெளி யேற்றும் உறுப்புக்களாகும். இந்தச் சிறு நீரகப்பையும், சிறுநீரகமும், 4.00 மணியள விலும், 6.00 மணியளவிலும் உச்ச நிலையில் இயங்குவதன் காரணமாக, மாலை நான்கு மணியிலிருந்து ஆறு மணிவரை தேகப் பயிற்சி செய்து விளையாட்டில் பங்கு கொள்ளுவதால் அந்தந்த உறுப்புக்களுக்கு அதிக இரத்த ஓட்டத்தை அளிக்கிறது. இரத் தத்தில் உள்ள அசுத்தம் அகன்று இரத்தம் சுத்திகரிக்க இந்த குறிப்பிட்ட நேரத்தில் உடற் பயிற்சி செய்தல் விளையாடுதல் போன்றவை இன்றியமையாததாகும்.

7. பெரிகார்டியம் (இதயத்தை மூடி யுள்ள மேலுறை): இதன் இயங்கும் சக்தி மாலை 7.00 மணிக்கு ஆரம்பித்து 8.00 மணிக்கு உச்ச நிலையை அடைகிறது. பிறகு குறைந்து 9.00 மணிக்கு முடிவடைந்து, அடுத்த உறுப்பை அடைகிறது.

8. தேக வெப்ப நிலையைக் கட்டுப் படுத்தும் உறுப்பு (**Three Heatres**): இந்த உறுப்பானது அகுபங்சர் வைத்திய அமைப் பில் உள்ள சிறப்பம்சம் கொண்ட மிக முக்கியமான உறுப்பாகும். இது உடலி லுள்ள மற்ற பதினோரு உறுப்புக்களையும் மூன்று பிரிவுகளாகப் பிரித்து (**Three Heatres**) அதனைக் கட்டுப்படுத்துகிறது. இந்த பதினொரு உறுப்புக்களும் ஒன்றுக் கொன்று உடன் பட்டு சீராக இயங்கினால் தான் நமக்குத் தேவையான சக்தி கிடைக் கும். மேலும் உடலில் வெப்ப நிலையைக் கட்டுப் படுத்தி சீராக வைத்திருப்பதும் இந்த உறுப்புதான். இந்த உறுப்பில் கோளாறு ஏற்பட்டால் உடலில் அதிக அளவு வெப்பம் (ஜுரம்) ஏற்படுகிறது; வியர்வை வெளிப் படுவதில்லை. சிறுநீர் மிகவும் சூடாகவும், எரிச்சலுடனும் இருக்கும். மலச் சிக்கல் ஏற்படுகிறது. அஜீரணமும், குமட் டலும், வாந்தியும் ஏற்படுகிறது.

இரவு 9.00 மணியளவில் ஆரம்ப மாகும் இதன் இயங்கும் சக்தி இரவு 10.00 மணியளவில் உச்சநிலை யை அடைகிறது. பிறகு குறைய ஆரம் பித்து 11.00 மணிக்கு முழுதுமாகக் குறைந்து பித்த நீர்ப்பையை அடைகிறது.

பொதுவாகக் குழந்தைகளுக்கு ஜுரம், மற்றும் ஏதும் ஆரோக்கியக் குறைவு, அகால

வேளையில் இரவு 10.00 மணிக்கு மேல் ஏற்படுவதை ஒவ்வொருவரும் அவரவர் குடும்பத்தில் அனுபவப் பட்டிருப்பார்கள்.

9. பித்த நீர்ப்பை (Gall Bladder): இரவு 11.00 மணிக்கு ஆரம்பமாகும் இதன் இயங்கும் சக்தி நள்ளிரவு 12.00 மணிக்கு உச்ச நிலையை அடைந்து, அதிகாலை 1.00 மணியளவில் முழுதுமாகக் குறைந்து, கல்லீரலை (liver) அடைகிறது.

10. கல்லீரல் (Liver): இதன் இயங்கும் சக்தி 1.00 மணிக்கு ஆரம்பித்து அதிகாலை 2.00 மணிக்கு முழு அளவில் இயங்குகிறது. பிறகு 3.00 மணியளவில் குறைந்து, நுரையீரலை அடைகிறது.

11. நுரையீரல் (Lungs): இதன் இயங்கும் சக்தி அதிகாலை 3.00 மணிக்கு ஆரம்பித்து, அதிகபட்ச இயங்கும் சக்தியை 4.00 மணிக்குப் பெறுகிறது. பிறகு விடியற்காலை 5.00 மணியளவில் முழுதுமாகக் குறைந்து, பெருங்குடலை அடைகிறது.

ஆஸ்த்துமாவினால் கஷ்டப்பட்டுக் கொண்டிருக்கும் நோயாளிகளின் நுரையீரலுக்கு அதன் இயங்கும் நேரத்தில் போதிய அளவு சக்தி கிடைப்பதில்லை. இதன் காரணமாக, பொதுவாக அதிகாலை வேளையில் (குறிப்பாக 3.00 மணியளவில்) ஆஸ்த்துமா ஆரம்பமாகிறது. மூச்சுத் தொந்தரவினால் தூக்கம் கலைந்து எழுந்தும் விடுவார்கள். மேலும் சாதாரணமாக இருமல் நோயினால் கஷ்டப் படுபவர்கள் கூட அதிகாலை 3.00 மணியளவில் திடீரென இருமல் உண்டாவதை அறிந்திருப்பீர்கள்.

எனவே, நுரையீரல் வலுவடைய, அதன் அதிக பட்ச இயங்கும் நிலை (அதாவது விடியற்காலை 4.00 மணி)யின் தருணத்தில் சுத்தமான சூழ்நிலையில், 'சுவாசாப் பியாசம்' செய்தல் இன்றியமையாததாகும்.

12. பெருங்குடல்: இதன் இயங்கும் சக்தி, விடியற்காலை 5.00 மணிக்கு ஆரம்பித்து, இயக்கத்தின் உச்ச நிலையை காலை 6.00 மணிக்கு அடைகிறது. பிறகு குறைந்து காலை 7.00 மணிக்கு 'இரைப்பை'யை அல்லது வயிற்றுப் பாகத்தை அடைகிறது' காலையில் எழுந்ததும் 5 – 7 மணிக்குள்ளாக காலைக் கடனை முடிப்பது நல்லது என்பது யாவரும் நன்கு அறிந்தது ஆகும்.

மேலேயுள்ள படத்தில் பகல் 12 மணி நேரத்தில் இயங்கும் ஆறு உறுப்புக்களும் இரவு 12 மணி நேரத்தில் இயங்கும் ஆறு உறுப்புக்களும் காட்டப்பட்டுள்ளன. இரவு நேரத்தில் இயங்கும் ஒரு உறுப்பு, அதனை ஒத்த பகல் நேரத்தில் இயங்கும் உறுப்புடன் சம்பந்தப்பட்டுள்ளது. உதாரணமாக, மாலை 6.00 மணிக்குச் சிறுநீரகம் இயங்குகிறது. காலை 6.00 மணிக்குப் பெருங்குடல் இயங்குகிறது. இவை இரண்டும் கழிவுப் பொருட்களை வெளியேற்றி இரத்தத்தைச் சுத்திகரிக்கச் செய்கிறது. மஞ்சள் காமாலைக்கு மருந்து கொடுக்கும் எல்லா நாட்டு வைத்தியங்களும் தாம் கொடுக்கும் 'சூரணம்' அல்லது மூலிகை மருந்தினை அதிகாலை விடிவதற்கு முன்பும், அந்தி மாலை சாய்ந்த பின்பும் உட்கொள்ளச் சொல்லுவார்கள். பித்தநீர் அதிகமாகக் கலந்துள்ள இரத்தத்தைச் சுத்தம் செய்ய, இந்த வேளையில் ஈடுபட்டிருக்கும் பெருங்குடல், சிறுநீரகம் ஆகிய உறுப்புக்களின் அதிக பட்ச இயங்கும் நேரமான அதிகாலை 6.00 மணியையும் மாலை 6.00 மணியையும் உபயோகப் படுத்தி, இவ்விரு உறுப்புக்களையும் தூண்டி, இரத்தத்தைச் சுத்திகரித்து மஞ்சள் காமாலையைக் குணப்படுத்துகின்றனர்.

ஒருவர் பிறக்கும் நேரம், அந்த நேரத்தில் சம்பந்தப் பட்டுள்ள உறுப்பைப் பாதிக்கக் கூடிய சூழ்நிலை வெகுவாக உள்ளது. அல்லது அந்த நேரத்தை ஒத்த, ஒரு நாளின் மறுபாதி நேரத்தில் இயங்கக் கூடிய உறுப்பைப் பாதிக்கிறது. உதாரணமாக ஒரு குழந்தை நள்ளிரவு 12.00 மணிக்குப் பிறக்கிறது என்று வைத்துக் கொள்வோம். இது பித்தநீர்ப்பை (Gall Bladder) இயங்கும் நேரம். இந்த நேரத்தை ஒத்த ஒரு நாளின் மறுபகுதி (நடுப்பகல் 12.00 மணி)யில் இருதயம் இயங்குகிறது. இந்தக் குழந்தை எதிர்காலத்தில் பித்த நீர்ப்பை சம்பந்தப்பட்ட கோளாறினாலோ அல்லது இருதயம் சம்பந்தப்பட்ட கோளாறினாலோ பாதிப்புக்குள்ளாகக் கூடிய சூழ்நிலை உள்ளது. இதைப் போன்றே ஒருவர் பிறந்த நேரம் இரவு 2.00 மணியாக இருக்குமானால், இவருடைய கல்லீரல் (Liver — இரவு 2.00 மணி) அல்லது சிறுகுடல் (பிற்பகல் 2.00 மணி) பாதிப்புக்குள்ளாகக் கூடிய சூழ்நிலையில் அவர் வாழ்ந்து கொண்டிருக்கிறார் என்று கொள்ளலாம்.

இதற்கு முன்னதாக நாம் 'அறிந்து கொள்ள வேண்டியது, நோய் நமது உடலில் ஆரம்பமாகிறது என்பதை ஆரம்பத்திலேயே அறிந்து கொள்வது எவ்விதம் என்பதைத்தான்.

நமது உடலிலுள்ள 12 உறுப்புக்களும் சதா நேரமும் இயங்கிக் கொண்டிருக்கின்றன. அவற்றின் இயக்கத்தை நாம் உணர்வதில்லை. இவற்றின் இயக்கத்தை நாம் உணராத வரையில் நமது உடல் நிலையில் எந்த பாதிப்பும் ஏற்படவில்லை என்று கொள்ளலாம்.

அதே போல, எந்த க்ஷணத்தில் அல்லது தருணத்தில் நாம் ஏதாவது ஒரு உறுப்பின் இயக்கத்தை உணர்கிறோமோ, அந்த வினாடியிலேயே நாம் உறுதியாகச் சொல்ல முடியும், சம்பந்தப் பட்ட உறுப்பு 1. பாதிப்புக்குள்ளாகிறது அல்லது 2. பாதிக்கப்பட்டு விட்டது அல்லது 3. பாதிப்புக்குள்ளாகக் கூடிய சூழ்நிலை உள்ளது என்று. இதுவே நோயின் ஆரம்ப நிலையாகும். இந்த ஆரம்ப நிலையை எந்தக் கருவியைக் கொண்டும் கண்டு பிடிக்க முடியாது. பரிசோதனைக் கருவிகளைக் கொண்டு நோய் ஓரளவுக்கு முற்றிய நிலையை அடைந்த பிறகுதான் கண்டு பிடிக்க முடியும்.

உதாரணமாக, பள்ளிக் கூடங்களில் சிறுவர்கள் விளையாடிக் கொண்டிருப்பார்கள். சில குழந்தைகளுக்குச் சீக்கிரமாக மூச்சு இரைக்கும். ஓய்வு எடுக்க வேண்டியிருக்கும். இது நுரையீரல் நோயின் ஆரம்ப அறிகுறி. பல வருடங்களுக்குப் பிறகு தொடர்ச்சியான இருமல் தொந்தரவுகள், இயோசினோ



மில்க் பிக்கிஸ் பிரியர்களுக்கு
ஒளிமயமான வருங்காலம் இருக்
BRITANNIA
Milk Bikis
பிரிட்டானியா மில்க் பிக்கி
வளரும் குழந்தைகளுக்
சுவையான துணை
பிரிட்டானியா

ஃபிலியா, ஆஸ்த்துமா, சைனஸ் சளி தொந்தரவுகள், குளிர்ச்சியான பொருள், தூசு போன்றவை அலர்ஜியையும் தும்மலையும் ஏற்படுத்துதல் போன்றவற்றில் வந்து முடியக் கூடும்.

சாதாரண வேலையைச் செய்து கொண்டிருக்கும் போது, உதாரணமாக படியேறும் போது மூச்சிரைப்புக்குப் பதிலாக, நெஞ்சுப் படபடப்பு ஏற்படுவதை உணர்ந்தால், இது இருதய நோயின் ஆரம்பநிலை. இந்த நிலையையும் பரிசோதனைக் கருவிகள் மூலமாகக் கண்டு பிடிக்க முடியாது. எனவே நோயின் ஆரம்பநிலையை அவரவர் தான் உணர வேண்டும்.



என்ன அப்படிப் பாக்கறீங்க? எங்க ரெண்டு பேரோட பிறந்த தேதியிலயும், ஒரு விசேஷம் இருக்கு தெரியுமா, ம்...? இந்தத் திவ்யா குட்டி இந்தியாவோட குடியரசு தினமான ஜனவரி 26—ல பிறந்தேனாக்கும். என் தம்பி ஆதர்ஷ் சுதந்திர தினமான ஆகஸ்ட் 15 — ல பிறந்தான். வருஷந்தான் மாறிப் போச்சு. நானு 85—ல, என் தம்பி 88 —!

இன்னொரு விஷயம்... நாங்க ரெண்டு பேரும் பெரிய எழுத்தாளரான விமலா ரமணியோட பேத்தி, பேரனாக்கும்!

இந்த மாதம்

மேஷ ராசி:

அசுவினி, பரணி, கிருத்திகை 1 — ஆம் பாதம்.

மாதத்தின் முதல் நாள் அசுவினி நட்சத்திரத்தில் பிறக்கிறது. பாட்டனார் சொத்து சிலருக்குக் கிடைக்கும். இந்த ராசிக்காரர்களுக்கு இராகு பகவான் தனலாபத்தைத் தருவான். பிரசவிக்க இருக்கும் சகோதரிகளுக்கு நல்ல குழந்தைகளைப் பெறும் பாக்கியம் உண்டு. ஒரு சிலர் கண் நோயினால் அவதிப்படுவர். தேர்வின் முடிவுகள் மகிழ்ச்சிகரமாக அமையும். மாதத்தின் பிற்பகுதியில் செலவினங்கள் கூடுதலாகி, கடன் வாங்கும் அளவிற்குப் பொருளாதாரச் சிக்கல்கள் ஏற்படலாம். அங்காரகனை ஆராதியுங்கள். சற்று சுமாரான மாதமே. அலைச்சலும் அளவிற்கு மீறிய வேலைகளும் சேர்ந்து சோதனை மிக்க மாதமாகச் செய்து விடும்.

ரிஷப ராசி:

கிருத்திகை 2, 3, 4 — ஆம் பாதங்கள், ரோகிணி, 1, 2 — ஆம் பாதங்கள்.

சென்ற மாதத்தைவிடச் சற்று நன்மை தரத்தக்க மாதமாக அமையும். ஆயினும் அஷ்டமத்துச் சனீஸ்வரன் சற்று சோதனைகளைத் தந்து, மனவேதனைக்குக் காரணமாகிறார். தசாபுக்திகள் பலமாக இருப்பவர்களுக்கு மன நிம்மதி ஏற்படும். வெப்ப சம்பந்தமான நோய்கள் ஏற்படலாம். இராசி நாதன் களஸ்திரகாரகனாக இருப்பதால் சிலர் வீட்டில் சுபநிகழ்ச்சிகள் நடைபெறும். உல்லாசப் பிரயாணத்திற்கு வாய்ப்பு உண்டு. நீண்ட தூரத்து உறவினர்களிடமிருந்து சுபச்செய்திகள் வரலாம். கட்டிட வேலைகளில் ஈடுபட்டுள்ளோர் அதிகச் செலவினங்களை எதிர்நோக்க வேண்டியிருக்கும். அதற்காகக் கடன் வாங்க வேண்டியிருக்கும். ரோகிணி நட்சத்திரக்காரர்கள் தேர்வுகள் எழுதியிருந்தால் இந்த மாதத்தில் அவர்களுக்கு மகிழ்ச்சியைத் தரும் வண்ணம் அவைகளின் முடிவுகள் இருக்கும். சிலருக்கு வேலை மாற்றம், பதவி உயர்வு கிடைக்கலாம்.

மிதுன ராசி:

மிருகசீரிஷம் 3, 4 — ஆம் பாதங்கள், திருவாதிரை, புனர்பூசம் 1, 2, 3 — ஆம் பாதங்கள்.

மிதுன ராசிக்காரர்களுக்கு முதல் 15 நாட்கள் சோதனைகள் தொடரும். சென்ற மாதத்தைவிடக் கடினமான சூழ்நிலை உருவாகும். என்ன செய்வது எப்படி முடிப்பது எனத் தெரியாமல் தடுமாறுகின்ற நிலை ஏற்படும். எனினும் மாதத்தின் பிற்பகுதியில் புத, சுக்கிர பரிவர்த்தனையால் எதிர்பாராத நிலையில் வெற்றி, உதவி என ஏதாவது ஒன்று ஏற்பட்டு மனநிம்மதி உண்டாகும். மாதத்தின் முதற் பகுதியில் வெளியாகும் பரீட்சை முடிவுகளைவிட பிற்பகுதியில் வெளிவரும் தேர்வு முடிவுகள் மகிழ்வைத் தரும். பொருளாதார சூழ்நிலை முதல் பகுதியில் மிக மோசமான கட்டத்தை அடையும். ஆனால் பிற்பகுதியில் நிவர்த்தி ஆகிவிடும். சாதாரணமாகவே எல்லா ராசிக்காரர்களுக்கும் ஜூன் மாதம் குழந்தைகளின் கல்விக்காக அதிகமான செலவினத்தை எதிர் நோக்கி இருக்க வேண்டிய நிலை என்றாலும், இந்த இராசிக்காரர்களுக்கும் வேறு விதமான எதிர்பாராத செலவினங்களும் ஏற்படும்.

கடக ராசி:

புனர்பூசம் 4 — ஆம் பாதம், பூசம், ஆயில்யம்

இந்த இராசிக்காரர்களுக்கு மாதத்தின் முதல் வாரம் வரை நல்ல சூழ்நிலை. அதற்குப் பிறகு மனோதைரியம் படிப்படியாகக் குறையும் நிலை தோன்றுகிறது. கடகத்து அங்காரகன் கடன் தொல்லைக்கும், கவலைக்கும் காரணமாகிறார். குருவோ ஏகாதசி பிரகஸ்பதி என்ற நிலைக்கு ஆளாகி எதையும் தரத் தயங்குவார். அதனால் எதிர்பார்த்த தினங்களில் வெற்றி கிடைக்காது. சற்று சோதனை மிக்க மாதம்தான். எனவே 'அனுபவித்துக் கழி' என்னும் சைவ சித்தாந்த நெறியை நினைத்து "நடப்பது நடக்கட்டும்" என்று இருக்க வேண்டியதுதான். திருமண முயற்சி பயனளிக்காது. எரிபொருள் மற்றும் எழுதுபொருள் துறை வியாபாரிகள் சற்றுக் கூடுதலான நன்மை அடைவர். எழுத்தாளர்கள் மாதத்தின் முற்பகுதியில் ஏற்றம் பெறுவர். சிலருக்கு விரும்பாத இடத்தில் வேலை மாற்றம் ஏற்பட்டு வேதனை அடையலாம்.

சிம்ம ராசி:

மகம், பூரம், உத்திரம் 1 — ஆம் பாதம்.

இந்த இராசிக்காரர்களுக்கு அங்கார

எப்படி? ஜூன்-'89

கனைத் தவிர மற்றவர்கள் அனுகூலமாக இருக்கிறார்கள். தேர்வுமுடிவுகளும், இடமாற்றங்களும், பதவி ஏற்றங்களும் எதிர்பார்த்தபடி அனுகூலமாக அமையும். கன்னிப் பெண்களுக்குத் திருமணம் கைகூடி வரும். ஆயினும் ஒரு சிலருக்குக் காரணமில்லாமல் மனத்தில் விரக்தி ஏற்படலாம். மனோதைரியம் குறையலாம். உஷ்ண சம்பந்தமான நோய்களும் ஏற்படும். குறிப்பாக தசாபுக்தி சரியில்லாதவர்களுக்கே இந்த நிலை. மற்றவர்களுக்கு நல்லவிதமாகவே இருக்கும். வீடு கட்டி முடிக்கும் யோகம் சிலருக்கு ஏற்படும். 5, 6, 7 தேதிகளில் ஒரு சிலருக்குத் திருமண யாத்திரையோ, அல்லது திருமாலை வழிபடுபவர்களால் எதிர்பாராத உதவியோ கட்டாயம் கிடைக்கும். எதிர்பாராத தனலாபத்திற்கும் வாய்ப்பு ஏற்படும். குறிப்பாக, புதன், சந்திர திசை, அல்லது, புக்தி நடப்பவர்களுக்கு அனுகூலமானவையே நடக்கும்.

கன்னி ராசி:

உத்திரம் 2, 3, 4 — ஆம் பாதங்கள், ஹஸ்தம், சித்திரை 1, 2 — ஆம் பாதங்கள்.

நல்லதொரு மாதம். நாணயம், செல்வாக்கு, புகழ் அனைத்தும் நன்றாகவே இருக்கும். வீடு மனை வாங்கும் யோகம் ஏற்படலாம். பொன் நகைகள் வாங்குவதற்குரிய சூழ்நிலை உருவாகும். பதவி ஏற்றமும், மாற்றமும் மனமகிழ்ச்சியை அளிக்கும். ஒரு சிலருக்குக் கண் சம்பந்தமான கோளாறு தொடர வாய்ப்பு உண்டு. 8, 9, 10 தேதிகளில் வெளியாகும் தேர்வு முடிவுகள், போட்டிகள், தூர தேசத்துச் செய்திகள் ஆகிய அனைத்தும் எதிர்பார்த்தபடி இலாபகரமாக அமைந்து, மனமகிழ்ச்சியை அளிக்கும் சூழ்நிலை தெரிகிறது. இரசாயனம், மருத்துவம் மற்றும் வணிகத்துறை ஆகியவைகளைப் பாடமாக எடுத்து, தேர்வினை எழுதி, முடிவினை எதிர்பார்க்கும் இந்த இராசிக்காரப் பெண்கள் அமோகமான வெற்றியைப் பெறுவார்கள். கலைத்துறையிலும், சமூக சேவையிலும் இடம் பெற்றுள்ள பெண்களுக்கும் புகழும் பட்டமும் வந்தடையும்.

துலா ராசி:

சித்திரை 3, 4 — ஆம் பாதங்கள், சுவாதி, விசாகம், 1, 2, 3 — ஆம் பாதங்கள்

இலாபாதிபதியாகிய அங்காரகன் நீசராசியில் உலாவுகிறார். எனவே கடன் தொல்லை அதிகமாகும். வியாபாரத்தில் குறிப்பாக முத்து, பவள வியாபாரிகள் நஷ்டத்தை அடைய வேண்டியிருக்கும். இந்த ராசி பெண்களுக்குக் கைகூடுவது போல் இருந்த பல காரியங்கள் — அது பதவி உயர்வாகவும் இருக்கலாம் — அல்லது திருமண காரியமாகவும் இருக்கலாம் — தோல்வியில் முடியும் நிலை தெரிகிறது. தேவசேனாதிபதி தேவைக்கு மேல் செலவினை வைத்து, பணத்தை விரயமடையச் செய்யலாம். எனவே எதிலும் எப்போதும் (இந்த மாதம் முழுவதும்) எச்சரிக்கை தேவை.

விருச்சிக ராசி:

விசாகம் 4 — ஆம் பாதம், அனுஷம், கேட்டை.

மாத ஆரம்பத்தில் குரு கடாட்சம் நன்றாக உள்ளது. எனவே விரும்பியபடி கல்வி நிலையங்களில் இடம் கிடைக்கும். ஆனால் பண விரயத்திற்கு இடம் உண்டு. ஏனெனில் இராசிநாதன் சக்தியற்றவராக சந்திரனின் வீடாகிய கடகத்தில் இருக்கிறார். சூரியனது பார்வையும் சரியில்லை. வயிற்றுக் கோளாறு போன்ற சிறு தொந்தரவுகள் ஏற்படலாம். அலைச்சல் ஏற்படும். தாழ்மை உணர்வு தலைதூக்கலாம். கூடிய மட்டும் அமைதியைக் கடைப்பிடிப்பது நல்லது. அவ்வளவு சிறந்த மாதமாகக் கூறுவதற்கில்லை. உத்தியோகத்தில் உள்ள பெண்கள் சற்று கவனமுடன் செயல்பட வேண்டியிருக்கும். நீங்கள் செய்கின்ற சிறு பிழையும் பெரிதுபடுத்தப்பட்டு தலைகுனிய வேண்டியிருக்கும். சூரியனையும், அங்காரகனையும் ஆராதியுங்கள். ஆதித்ய ஹிருதயமும், கந்தர் சஷ்டி கவசமும் படிக்க வேண்டிய வாய்ப்பினைப் பெறுவீர்கள்.

தனுசு ராசி:

மூலம், பூராடம், உத்திராடம் 1 — ஆம் பாதம்.

சற்று சுமாரான மாதம். வீடுகட்டுவதால் சிலருக்குச் செலவினமும், அலைச்சலும் அதிகமாகும். புதனின் அருளால் சுபச் செலவுகளும், அதே சமயத்தில் நகை, துணி மணிவகை வரவும் சில சகோதரிகளுக்கு கிடைக்கும். கல்விகற்கும் கன்னிப் பெண்கள் நல்லதொரு வெற்றியைப் பெறுவார்கள்.

சிலருக்குக் கடல் கடந்து செல்கின்ற வாய்ப்பு கிடைக்கும். வங்கியிலும், வியாபார நிலையங்களிலும் பணிபுரிபவர்கள் ஏற்றமடைவர். ஆனால் அரசாங்கத் துறையிலும் அரசியல் துறையிலும் உள்ளவர்கள் ஏமாற்றம் அடைவார்கள். எதிலும் நிதானம், எப்போதும் சமாதானம் என்ற கொள்கையைக் கடைபிடிக்கும் பெண்கள் சற்று கூடுதலான நன்மைகளைப் பெறுவார்கள். இதுவரை அவர்கள் பெற்ற தோல்விகளுக்கு இது ஈடாக அமையும்.

மகர ராசி:

உத்திராடம் 2, 3, 4 — ஆம் பாதங்கள், திருவோணம், அவிட்டம் 1, 2 — ஆம் பாதங்கள்.

சனீஸ்வரனும், செவ்வாயும் சற்று தொல்லைகளைத் தருவார்கள். இந்த இராசி இரும்பு வியாபாரிகள் ஏமாற்றமடையும் வாய்ப்பு தெரிகிறது. அதுபோலவே முன் கோபக்காரர்களாக உள்ள இந்த இராசிப் பெண்கள் சற்று அதிகம் பேசி அவதிக்குள்ளாகும் நிலை உள்ளது. ஆனால் குருவின் பார்வை கோடிதோஷத்தைப் போக்க வல்லது. திருமணமாகாத பெண்களுக்கு இதுவரை இருந்த தோசங்கள் சற்றே விலகி விவாக சம்பந்தமான பேச்சுக்களில் வெற்றியைத் தரும் வாய்ப்பு இருக்கிறது. எண்ணெய் வாயு நிறுவனங்களில் பணி புரிபவர்களுக்கு சற்று அலைச்சல் அதிகமாகலாம். கணவன் மனைவி உறவிலும் மனத்தாங்கல் ஏற்படலாம். நீங்கள் இந்த மாதத்தின் முற்பகுதியில் செய்கின்ற செயலொன்று பிற்காலத்தில் சம்பந்தப் பட்டதாகவும் இருக்கலாம். அல்லது கலை, அரசியல் ஆகியவைகளாகவும் இருக்கலாம்.

கும்ப ராசி:

அவிட்டம் 3, 4 — ஆம் பாதங்கள், சதயம், பூரட்டாதி 1, 2, 3 — ஆம் பாதங்கள்.

அங்காரகனைத் தவிர மற்ற அனைத்து நவ நாயகர்களும் நன்மையே செய்வார்கள். இம்மாதத்தில் இருபது தேதி சுமாருக்கு ஒரு எதிர்பாராத செய்தியோ, பரிசோ, எதிர்பார்த்துக் காத்திருந்த வேலை வாய்ப்போ உங்களை நாடி வந்து உங்களை மகிழ்ச்சியில் ஆழ்த்தும் நிலை பலமாகத் தெரிகிறது. கோசாரம் சமீப காலமாக உங்களுக்கு அனுகூலமாகவே இருப்பதால் வீட்டை புதுப்பித்து அல்லது கட்டி கிரகப் பிரவேசம் போன்ற சுப நிகழ்ச்சிகள் நடைபெறுதல் அல்லது அப்படிப்பட்ட சுப நிகழ்ச்சிகளில் கலந்து கொள்ளுதல் போன்ற நிலை உண்டு. சமூக சேவையில் ஈடுபட்டுள்ள பெண்களில் ஒரு சிலர் ஒரு முக்கியமாக கௌரவப் பதவியை அடைவார்கள். ஆயினும் உடன் பிறப்பு ஒருவரால் மனத்தில் சஞ்சலம் அமைதியின்மையும் ஏற்பட அங்காரகன் காரணமாகிறார்.

மீன ராசி:

பூரட்டாதி 4 — ஆம் பாதம், உத்திரட்டாதி, ரேவதி.

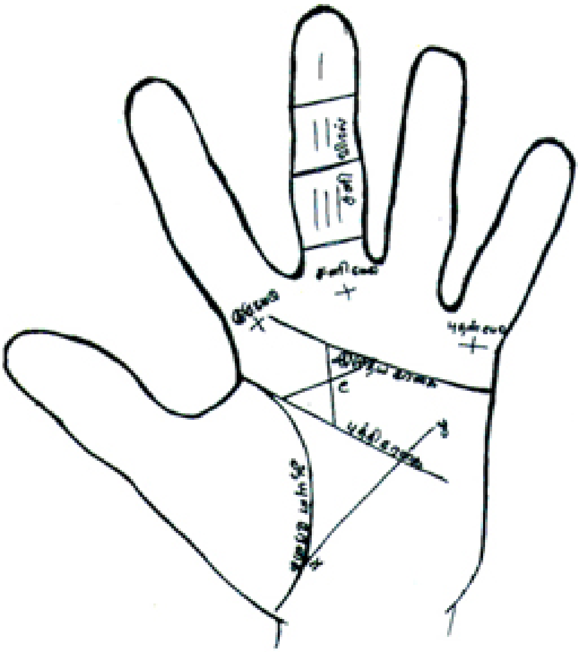
ஆரோக்கியம் நன்கு அமைந்துள்ளது. இதுவரை இல்லாத மதிப்பும், மனமகிழ்வும் இம்மாதத்தில் ஏற்படலாம். இனி படிப்படியாக சனீஸ்வரன் சஞ்சலத்தைக் குறைப்பார். குழப்பங்கள் நீங்கி, குடும்பத்தில் அமைதியும் ஆனந்தமும் ஏற்படுகின்ற நிலை தெரிகிறது. எதிர்பார்த்த கல்வி நிலையங்களில் இடம் கிடைத்தால், வேலை வாய்ப்பு ஏற்படல் என பலவிதங்களில் இந்த இராசிக்காரர்கள் தங்கள் எண்ணங்கள் ஈடேறுவதைக் காண்பீர்கள். ஒரு சிலர் பத்ரிநாத் அல்லது ரிஷிகேசம் சென்று வரலாம். ரேவதி உத்திரட்டாதி நக்ஷத்திரக்காரர்களுக்கு இதுவரை இருந்த அவதிகள் இருந்த இடம் தெரியாமல் அறைந்து மகிழ்ச்சியில் திளைப்பார்கள். புதுமனை புகுதல், சுப நிகழ்ச்சிகளில் பங்கு பெறுதல் எதிர்பார்த்த வேலைவாய்ப்போ, அல்லது பதவியில் மேலும் சில காலம் நீடித்திருக்கும் நிலையோ கிடைக்கலாம்.

சாதனை புரிந்தவர்களுக்கும் சோதனையா?

மகர, கும்ப இராசிகளுக்கும், இலக்கனங்களுக்கும் அதிபதி சனிபகவானே ஆவார். ஆனால் மகர ராசிக் காரர்களுக்கு மகத்தான நன்மையை அளித்திடும் சனிபகவான் கும்ப ராசிக் காரர்களை குள்ளமாகவும், நன்றியற்றவர்களாகவும் செய்துவிடுகிறார் என பழைய சோதிட நூல்களில் எழுதப் பட்டிருந்தாலும், இது அனுபவத்தில் சரியாக இல்லை என்றே கூறலாம். சனி மேட்டில் குறையில்லாதவர்களுக்கு வாழ்க்கையில் குறைவே இல்லை. இந்த நியதிதான் நியாயமானதும், அனுபவத்தில் காணப்படுகிறது. எனவே சனி மேட்டில் கூ ட் ட ல் குறி போன்று காணப்பட்டால் கட்டாயம் அவர்கள் சோதனைக்கும் மனவேதனைக்கும் ஆளாவார்கள். அதே சமயம் சனி மேட்டிற்குக் கீழ் இருதய புத்தி ரேகைகளுக்கு இடையே இத்தகைய கிராஸ் (Ↄ) இருந்தால் அதை ''மிஸ்டீரியஸ்'' கிராஸ் என்பார்கள். இந்த குறி யார் கையில் படத்தில் உள்ளது போல் அமைந்துள்ளதோ அவர்கள் குறி சொல்லுதல், வாக்குக் கூறுதல், யந்தர, மந்தர, தந்திரத்தில் கைதேர்ந்திருத்தல் போன்ற குணங்களை அடைந்திருப்பார்கள். ஆனால் அதே

தேங்காய் பொடி, (பருப்புப் பொடி) கைவசமிருப்பின், தேங்காய்ப் பொடியை புளி சேர்க்காத கூட்டுக்கு இறக்கும் சமயத்தில் சேர்த்தால் தேங்காய் அரைத்துச் சேர்த்த சுவையுடனும் நல்ல மணமுடனும் இருக்கும்.

— லக்ஷ்மி.



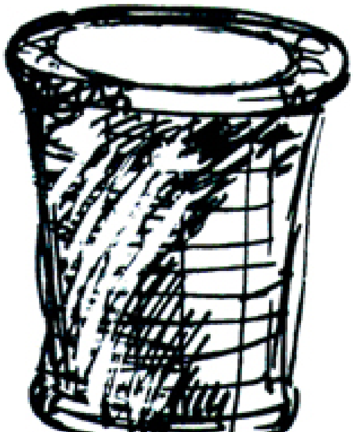
சமயத்தில் குருமேடு நன்கமைந்து, ஆயுள் ரேகையிலிருந்து ஒரு கோடு புதன் (x-y) மேட்டை நோக்கிச் சென்றிருந்தால்தான் அவர்கள் மேற்கண்ட துறைகளில் தெய்வானுக்கிரகத்தைப் பெற்றவர்களாக, மதிப்பிற்குரியவர்களாக விளங்குவார்கள். அதற்குமாறாக குருமேட்டிலும் ஒரு கிராஸும் புதன் மேட்டில் ஒன்றும் இருந்தால், அப்படிப்பட்டவர்கள் இந்த வரப்பிரசாதத்தை தீய வழியில் ஏவல், பில்லி, சூனியம் போன்றவைகளுக்கு உபயோகப்படுத்தி பிறருக்குத் துன்பம் செய்ய மற்றவர்களுக்குத் துணை போய் நல்லவர்களைப் பழிவாங்கப் பார்ப்பார்கள்.

"அவனருளாலே அவன்தாள் பணிந்து" நிற்கின்ற தன்மை ஒருவருக்கு ஏற்படவேண்டுமானால் சிறந்த அப்பழுக்கற்ற குறுக்கு ரேகையே இல்லாத அங்குலாஸ்திகளைக் கொண்ட சனிவிரல் ஒருவருக்கு படத்தில் உள்ளதுபோல் அமையவேண்டும். அப்படிப்பட்டவர்கள் ஆச்சார சீலர்களாகவும், ஆன்றமைந்த சான்றோர்களாகவும் புகழ் பெறுவார்கள். சிறந்த சங்கீத மேதைகள், இசை விற்பன்னர்கள், தெய்வீகக் காட்சிகளில் நடிக்கும் கலைஞர்கள், எழுத்தாளர்கள் ஆகியவர்களுக்கு இப்படிப்பட்ட சனி மேடும், சனி விரலும் அமைந்திருந்தால் அகிலம் புகழும் அதிருஷ்டம் அவர்களைத் தேடி நாடி ஓடி வரும். இப்படிப்பட்ட சனி மேடு சிறிது காலம் அப்பழுக்கில்லாமல் இருந்து திடீரென கரும்புள்ளி, கிராஸ் இவைகளுடன் காட்சி அளித்தால் அப்படிப்பட்டவர்கள் புகழேணியிலிருந்து சரிந்து, இவ்வுலகம் அவர்களது சாதனைகளை மறந்து, கவனிப்பாரின்றி கவலைப் படும் நிலைக்கு ஆளாவார்கள். அது சமயம் அவர்கள் முறைப்படி சனீஸ்வர பகவானை ஆராதித்தால் வேதனைகளிலிருந்தும் சோதனைகளிலிருந்தும் விடுபட்டு மீண்டும் சாதனை புரிபவர்களாக மாறுவார்கள்.

— ஜெயலட்சுமி கிருஷ்ணன்

சாதம் வடிக்கும் வடிகஞ்சியைக் கீழே கொட்டி விட வேண்டாம். மளிகை சாமான்கள் கட்டி வரும் துண்டு, துண்டு பேப்பர்களைத் தூர எறிய வேண்டாம். இதை இரண்டையும் வைத்து நமக்குப் பிடித்தமான வடிவில் கூடைகள் செய்யலாம்.

நிறைய பேப்பர் சேர்ந்தவுடன் உங்களுக்குப் பிடித்தமான வடிவமுள்ள கூடையோ, பெரிய டப்பாவோ எடுத்துக் கொள்ளவும். இதைக் கவிழ்த்துப் போட்டு, மெல்லிய துணியைத் தண்ணீரில் நனைத்துப் பிழிந்து விட்டு கூடை மீது போடவும். சிறிய துண்டுப் பேப்பர்களின் மீது வடிகஞ்சியைத் தடவி, கூடையின் நான்கு புறங்களிலும், அடிப்புறமும் ஒட்டவும். ஓரளவு ஒட்டிய பிறகு வெயிலில் காய விடவும். அரை ஈரப்பதத்தில் கவிழ்த்தால் பேப்பர் மௌல்ட் தனியாகக் கழண்டு வந்து விடும். உட்புறம் இருக்கும் துணியை எடுத்து விட்டு வெயிலில் உலர விடவும்.

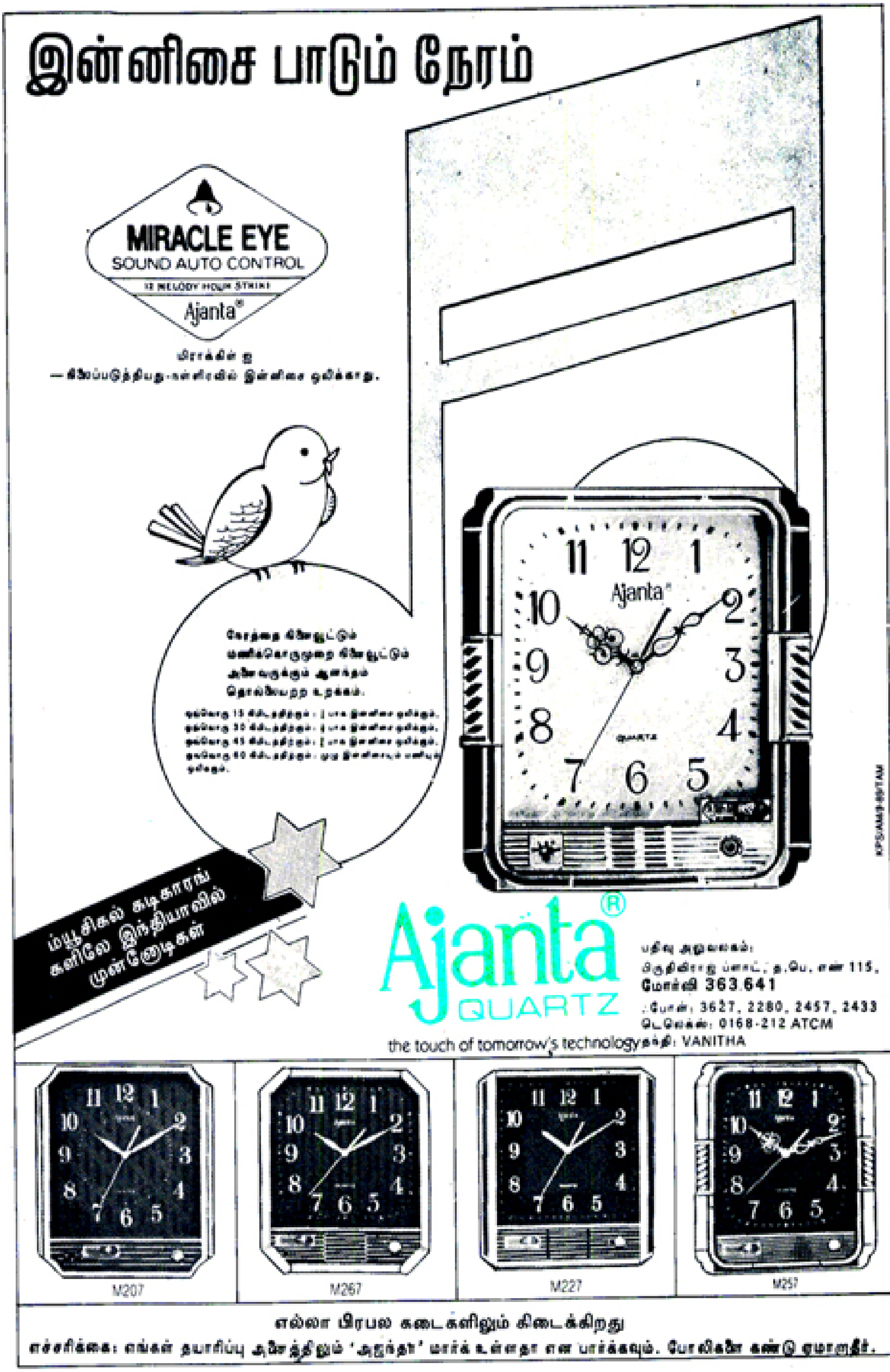


மறுநாள், உட்புறமும், வெளிப்புறமும் நிறையத் துண்டுப் பேப்பர்களை கனமாக ஒட்டவும். இது காய்ந்த பிறகு, அழகாக பிரிண்ட் செய்யப்பட்ட கலர்ப் பேப்பர் வாங்கி ஒட்டி வெயிலில் நன்கு காய வைக்கவும். காய்ந்த பிறகு நன்றாக விரைப்பாகி விடும்.

பெரிய பிஸ்கெட் டின்னின் பின்புறம் ஒட்டினால், அழகான சதுர வடிவமுள்ள கூடை கிடைக்கும். இதில் வேண்டாத பேப்பர், பால் கவர் எது வேண்டுமானாலும் போட்டுக் கொள்ளலாம்.

பேப்பரை அரைத்துக் கஷ்டப்பட வேண்டியதில்லை. நேரமும் மிச்சம். பேப்பர்க் கூடையின் உட்புறம், அடியில் பாலீதின் பையைப் போட்டு விட்டால் ஈரம் படாமல் இருக்கும்.

— விஜயா லெட்சுமணன்.



இன்னிசை பாடும் நேரம்
MIRACLE EYE
SOUND AUTO CONTROL
Ajanta®
ம்யூசிகல் கடிகாரங்களிலே இந்தியாவில் முன்னோடிகள்
Ajanta®
QUARTZ
the touch of tomorrow's technology
பதிவு அலுவலகம்:
மோர்வி 363 641
VANITHA
M207
M267
M227
M257
எல்லா பிரபல கடைகளிலும் கிடைக்கிறது

விலங்குகள்

வழக்கம் போல இந்த வருடமும், மெட்ராஸ் வருவதாக காமுவிடமிருந்து லெட்டர் வந்திருக்கிறது. காமு என் மனைவியின் தங்கை. ஒரே தாயின். வயிற்றில் பிறந்த இரு குழந்தைகள் சுபாவத்தில் நேர் எதிராக இருக்க முடியுமென்பதற்கு என் மனைவியும் காமுவும் உதாரணம்.

காமு ரொம்ப சோஷியல் டைப். சுதந்திரமான நோக்கம், பழக்கங்கள். வெளிநாட்டவர்கள் போல ஒரு 'டோண்ட் கேர்' போக்கு. அவள் சுபாவம் எனக்கு மிகவும் பிடிக்கும்.

காமுவின் கணவருக்கு பம்பாயில் நல்ல வேலை. நிறைய சம்பளம். முப்பத்தைந்து வருடங்களுக்கு முன்னரே பம்பாய் சென்று விட்டதால் பெரிய வீடு வாங்க முடிந்தது.



மூன்று குழந்தைகளும் பிள்ளைகள். படிப்புத் தவிர வேறு செலவில்லை. காமு நிறைய நகை, புடைவை, ஃபர்னிச்சர் என்று வாங்கி அடுக்குவாள்.

பிள்ளைகள் வேலைக்குப் போய், கல்யாணம் ஆகி தனித் தனியே செட்டிலாகி விட்டார்கள். இரண்டு பேர் பம்பாயிலும், ஒருவன் பூனாவிலும். பம்பாயில் இருக்கும் பிள்ளைகளைக் கூட தனிக் குடித்தனம் அனுப்பியது காமுதான். வீடு பெரிது என்றாலும் சேர்ந்து இருந்தால் பிரச்னைகள் வருமென்பது அவள் கருத்து.

யார் விஷயத்திலும் தலையிட மாட்டாள். தன் விஷயத்திலும் யாரையும் தலையிட விட மாட்டாள். எதையும் தலையில் போட்டுக் கொள்ள மாட்டாள். பிள்ளைகள் வீட்டுக்குப் போனாலும் சரி, அவர்கள் இவள் வீட்டிற்கு வந்தாலும் சரி, அவர்கள் வாழ்க்கைச் சுதந்திரத்தில் தலையிட மாட்டாள். அதே நேரத்தில் தன் உரிமைகளையும் விட்டுக் கொடுக்க மாட்டாள். உன் கையை நான் எதிர்பார்க்கவில்லை, என்னிடமும் நீ ஒன்றும் எதிர்பார்க்காதே.

வந்தாயா வா, போகிறாயா போ என்ற பாங்கு\ வரவில்லை என்று வருத்தமோ, போகிறானே என்ற முணுமுணுப்போ கிடையாது. நீங்கள் வெளியே போகிறீர்களா, சரி, என் வரை நான் பார்த்துக் கொள்கிறேன், என்று தன் கணவனுடன் சினிமா, டிராமா, உறவினர் வீடு என்று கிளம்பி விடுவாள். வெளியில் போனவர்களுக்கு சமைத்து வைத்துக் கொண்டு, தன்னை விட்டுவிட்டுப் போய்விட்டார்களே என்று குமைந்தவாறு, அவர்கள் வரும் வரை காத்திருக்க மாட்டாள்.

காமுவின் மூன்றாவது நாட்டுப் பெண் வேலைக்குப் போகிறவள். குழந்தைகளை பார்த்துக் கொள்ள காமுவை அழைத்த போது நாசூக்காக மறுத்து விட்டாள்.

"ஒருநாள் இரண்டு நான்னா சரி, பர்மனென்டா சமைச்சுப் போட்டுண்டு ஆயா உத்யோகம் பாத்துண்டு என்னால இருக்க முடியாது. அவாவா பிரச்னையை அவாவா தீர்த்துக்க வேண்டியதுதான்" என்று எங்களிடம் கூறிய போது....



"உன் அக்காளுக்கு உறைக்கிறாப் போல சொல்லு. எந்த நேரமும் குசினிக்காரி மாதிரி சமையல் ரூமிலே அடைஞ்சு கிடக்கறா. இந்த சம்சார சாகரத்தில் கரைஞ்சுடுவா போல இருக்கு."

கல்யாணமான நாளிலிருந்து கூட்டுக் குடும்பத்தில் அடிபட்டது போதாதென்று, பொறுப்புகள் கழிந்த பின்னும் வேலைக்குப் போகும் நாட்டுப் பெண்ணின் தேவைகளை கவனித்துக் கொண்டு, இரண்டு பேரன்களுக்கு சிசுருஷை செய்து கொண்டிருக்கும் என் மனைவியைப் பற்றி என்ன சொல்ல? தனக்காகவும் தெரியாது, சொன்னாலும் புரியாது.

"வாழ்க்கை முழுக்க உழைச்சாச்சு. இப்ப வயசான காலத்தில் எதுக்குப் பிக்கலும் பிடுங்கலும். குடும்பப் பொறுப்பை இறக்கி வச்சாத்தான் நம்ம இஷ்டத்துக்கு வெளியில் போக முடியும்" என்று விதவிதமாக புடைவை, செட்டாக நகை அணிந்து காமு வெளியில் சுற்றுவாள். ஆறு மாதத்திற்கு ஒரு தடவை டூர் வேற. கோவில் குளங்கள் மட்டுமல்ல. மைசூர், ஊட்டி என்று ஜாலி ட்ரிப்பும் உண்டு. இங்கே என் மனைவி வீட்டைக் கட்டிக் கொண்டு அழுவாள்.

"உன் தங்கை கெட்டிக்காரி. தாமரை இலைத் தண்ணீர் மாதிரி இருக்கா. எதையும் இழுத்துப் போட்டுக்கறதில்ல..."

"அவ அப்படியே விட்டேத்தியா இருந்து பழகிட்டா. என்னால அப்படி பூத்தா மாதிரி இருக்க முடியாது. எனக்கு அவசியமும் இல்லே. இருக்கற ஒரு பிள்ளையை பிரிஞ்சு நான் ஏன் இருக்கணும். வேலைக்குப் பயந்தா? கூடவே இருந்தா ஏதோ நம்மாலான உதவியைச் செய்யலாம். அவர்கள் பிரச்சினைகளை நினைத்துக் கவலைப்படலாம். அவர்களுடன் சேர்ந்து சந்தோஷப் படலாம். தனியா போய் உக்காந்துண்டு நாம ஒருத்தர் மூஞ்சியை ஒருத்தர் பாக்கறதைத் தவிர என்ன பண்ண முடியும்?" என்று என் மனைவி என்னை அடக்கி விடுவாள்.

காமு வந்து ஒரு வாரமாகிறது. என்னவோ வந்ததிலிருந்து சுரத்தே இல்லை. அவள் கணவருக்கு 'ஹார்ட் அட்டாக்' வந்த கவலையோ என்னவோ? அதைத்தான் என் மனைவியிடம் விவரித்துக் கொண்டிருந்தாள்.

"திடீரென்று ராத்திரி இப்படி ஆகி, ஆஸ்பிடல்ல சேர்க்கும்படியா ஆயிடுத்து. பக்கத்து வீட்டு பாலுதான் கூட வந்தான். குழந்தைகளை காபராப்படுத்த வேண்டாம்னு சொல்லிட்டார் இவர். அப்புறம் ஒரு வாரம் வீட்டுக்கும் ஹாஸ்பிடலுக்கும் அலையா அலைஞ்சேன். எனக்கும் வர வர முடியறதில்லே. ஒரே முதுகு வலி. பத்து நாள் யாரான்னா உக்காத்தி வச்சு ரசஞ் சாதம் பண்ணிப் போட மாட்டாளான்னு தோணறது."

"அதான் இங்க வந்திருக்கியே. பத்து நாளென்ன, ஒரு மாசம் இரு."

"ஆமாம், உனக்கு மாத்திரம் ரொம்ப முடியறதா? ஏற்கெனவே தலைக்கு மேல வேலை. இதிலே என்னை விட வயசில பெரியவ. நீ சமைச்சுப் போட்டு நான் சாப்பிடணும்மா? ஆமா. நடுவில ப்ளட் பிரஷர் ஜாஸ்தியாகி படுத்த படுக்கையா இருந்தியாமே, அத்திம்பேர் சொன்னார்."

"ஆமாம். ரவி ஸ்பெஷலிஸ்ட் டாக்டர் கிட்ட கூட்டிண்டு போனான். அப்ப அப்ப தலை கிறுகிறுன்னு வர்றது. வயசானா ஏதானா வர வேண்டியதுதானே."

"நீ ரொம்ப ஓவர் வொர்க் பண்ணறே. பேசாம மாட்டுப் பெண் கிட்ட வீட்டுப் பொறுப்பை ஒப்படைச்சுட்டு அக்கடான்னு கிட."

"ரவியும் அதான் சொல்றான். மீனாவை வேலையை விட்டுடச் சொல்றான். விட்டுட்டா அப்புறம் இப்படி கவர்ன்மெண்ட் உத்யோகம் கிடைக்குமா? நான் என்ன அப்படி படுத்த படுக்கையாவா கிடக்கறேன். என்னால முடிஞ்சதை செய்யறேன். மீனாவும் கூடமாட செய்யறா. ஆச்சு, இன்னும் இரண்டு வருஷம் போனா அவளுக்கு பென்ஷன் கிடைக்கும். அப்புறம் வேலையை விட்டுட்டு என்னையும் சேர்த்துப் பாத்துக்கறா."

"உன் பாடு தேவலை. ஆதியிலிருந்து மாட்டுப் பெண் கிட்ட ஒட்டுதலா இருக்கே. என்னைப் பாரு."

"ஏன் மூணு பிள்ளைகள் தங்கமா இருக்கற போது தனியா கிடந்து ஏன் அல்லாடறே. உன் பிள்ளைகள் வெகு சமத்து. உன்னை உள்ளங்கைல வைச்சுத் தாங்குவார்கள்."

"இத்தனை நாள் தனியா இருந்துட்டு இப்ப போய் ஒட்டிக்க முடியுமா?"

"அதனால என்ன? தடியால அடிச்சு தண்ணி விலகுமா? நீ போய் அவர்களுடன் இருந்து பாரு...."

"இவ்வளவு நாள் என் சுயநலம்தான் பெரிசுன்னு இருந்துட்டு, இப்ப பிரச்னைன்னு போய் ஒட்டிக்கறதா?"

"போய்த்தான் பாரேன். இனிமே உன்னால முடிஞ்சதை அவர்களுக்குச் செய். கஷ்டமாகத்தான் இருக்கும். ஆனால் போகப் போகப் பழகிடும். உனக்குப் புது அனுபவமாக இருக்கும். உன் வாழ்க்கையில் ஒரு பிடிப்பு ஏற்படும். பணம் இருக்கு, சரீரத்தில பலமிருக்குன்னு ஒதுங்கி இருந்தா, நாளைக்கு கை கால் விழுந்துட்டா அப்புறம் எனக்கு சேவை செய்யடி நாட்டுப் பெண்ணே என்றால் நியாயமா? நம்மால் முடிந்ததை அவர்களுக்குச் செய்தால், பதிலுக்கு அவர்களும் நமக்குச் செய்வார்கள். கூடவே இருந்து பழகினால், நம்ம நல்ல குணங்கள் அவர்களுக்குப் புரியும். அதை நினைத்து நம் குற்றம் குறைகளைத் தள்ளிக் கொண்டு போகும் பக்குவம் வரும். குடும்பமென்றால் கொஞ்சம் கஷ்டப்படத்தான் வேண்டும். கால் மேல் கால் போட்டுக் கொண்டு அனுபவிப்பது மட்டுமா வாழ்க்கை? கொஞ்சம் பொறுப்புகள், கொஞ்சம்பிரச்னைகள்இவைஇல்லைன்னா வாழ்க்கை சலிச்சுப் போயிடும்..."

...அவள் பேசப் பேச முதல் தடவையாக என் மனத்தில் அவள் மேல் ஏற்பட்டிருந்த மதிப்பு கூடிக் கொண்டே போனது.

தமிழ்நாடு மகளிர் மேம்பாட்டு மன்றம்

(பதிவு செய்யப் பெற்றது)

அன்புள்ள சகோதர சகோதரியரே!

நகரங்களிலே பெண்களின் சங்கங்கள் சேவை செய்கின்றன. அல்லது நகரங்களுக்கு அடுத்து இருக்கும் கிராமங்களுக்குச் சென்று சேவை செய்து வருவார்கள். ஆனால் நாங்கள் இருக்கும் சென்னையில் இருந்து 75 கி. மீ. தொலைவில் இருக்கும் குமாரவாடி கிராமத்தையும், அதைச் சுற்றியுள்ள கிராமங்களையும் மேம்பாடு அடையச் செய்யப் பாடுபட்டு வருகிறோம். குடும்பம், அலுவலகம், பல்வேறு வேலைகளோடு பெண்கள் இவ்வளவு தூரம் சென்று சமூகசேவை செய்யும் ஆர்வத்தோடு சாதனைகளைப் புரிந்து வருகிறோம்.

இவற்றை உங்களின் தகவலுக்காகச் சொல்கிறோமே தவிர, தம்பட்டம் அடித்துக் கொள்வதற்காகக் கர்வத்தோடு சொல்ல வரவில்லை.

நூறு வருடங்களாகத் தண்ணீர்ப் பிரச்னைக்காக இருந்த வழக்கை முடித்து வைக்க உதவியது, பெண்கள் குழந்தைகளுக்கு மருத்துவ உதவி, தையல் வகுப்பு, கிராமப் பெண்களுக்கு உதவ வற்றல் வடாம் போன்றவை செய்யும் ஹோம் இண்டஸ்ட்ரி நடத்துவது என நிறைய......

இவைகளுக்கெல்லாம், "நம்முடைய தேவைக்கேற்ப சொந்தக் கட்டிடம் இருந்தால் நல்லது" என ஒரு சமுதாயக் கூடம் கட்டி வருகிறோம். கட்டிடம் முடிவு பெறும் நிலையில் உள்ளது. முழுமை வடிவம் பெற உங்கள் ஒவ்வொருவருடைய உதவியும் தேவைப்படுகிறது.

சமுதாய உணர்வு கொண்ட நீங்கள் அளிக்கும் நன்கொடையினால் எங்கள் சமூக சேவை தங்கு தடையின்றி நடக்கும். எங்களுக்கு நல்ல உள்ளங்களின் ஆதரவு இருக்கிறதுஎன்ற தெம்போடு நாங்களும் எங்களின் இலட்சியப் பயணத்தைத் தொடருவோம்!

உங்களின் அன்பை வேண்டும்,

சாந்தா ராமானுஜம்,
செயலாளர்.

தலைவர்.

பொருளாகவோ, பணமாகவோ அனுப்ப வேண்டிய முகவரி: —

தமிழ்நாடு மகளிர் மேம்பாட்டு மன்றம், (பதிவு பெற்றது)
7, அருணாசலபுரம் 2—வது தெரு,
அடையாறு, சென்னை — 20.
தொலைபேசி எண்: 412231.

பெண்களுக்கான ஸ்பெஷல் ஹெல்த் காப்சூல்ஸ்

பவர்காப் POWERCAP



"என்ன மாலா போன மாதம் பார்த்ததைவிட பள பளன்னு செழு செழுன்னு இருக்கிற, நல்ல உற்சாகமாகவும் சுறுசுறுப்பாகவும் வேற இருக்கிற என்ன காரணம்?

"அதுவா, நான் "பவர்காப்" காப்சூல்ஸ் சாப்பிடறேன். அது நம்மைப்போல பெண்களுக்காக ஸ்பெஷலா தயாரிக்கப்பட்ட ஹெல்த் காப்சூல்ஸ்.

அதுல நல்ல தரமான மருந்துகளை சேர்த்திருக்கிறாங்க, அதனால நல்ல இரத்த விருத்தியை கொடுக்குது. நல்ல பசி எடுக்குது. அஜீரணம், மலச்சிக்கல் இவைகளை போக்கி நல்ல ஜீரண சக்தியை கொடுக்குது. உடல் உஷ்ணத்தால் ஏற்படும் எல்லா கோளாறுகளுக்கும் நல்லது.

கை-கால் சோர்வு, உடல் அசதி, இடுப்பு, முதுகுவலி எல்லாம் நீங்கி தெம்பாகவும், உற்சாகமாகவும் இருக்குது. நீயும் வாங்கி சாப்பிடு. எந்தவித பக்க விளைவுகளும் (Side effects) இல்லை, வேற எந்த இங்கிலீஷ் மருந்துகள் சாப்பிட்டுகிட்டிருந்தாலும் அத்துடன் "பவர்காப்" சாப்பிடலாம், தீங்கு எதுவுமில்லை.

நம்மைப் போல பெண்களுக்கு எப்போதும் ஏற்படுகின்ற ஜெனரல் வீக்னசுக்கு ரொம்ப நல்ல மருந்து "பவர்காப்" காப்சூல்ஸ். இளம் பெண்களுக்கும், கர்ப்பமான பெண்களுக்கும், பால் கொடுக்கும் தாய்மார்களுக்கும், வயதான பெண்களுக்கும் மிகச் சிறந்தது "பவர்காப்" யோசிக்கவே வேண்டாம் உடனே சாப்பிடத் தொடங்கு "பவர்காப்".



கிடைக்காத பகுதிகளில் உள்ளவர்கள் 50 காப்சூல்ஸ் பாக்கிங் தபாலில் பெற ரூ.45/- மணியார்டர் அனுப்பவும்.

SOLE DISTRIBUTORS Phone: 615649
SRI BHARATH MARKETING CORPORATION
1494, 13th Main Road, ANNA NAGAR, MADRAS - 600 040

MFG.Lic.No.430 RICH PHARMA, MADRAS 600 040

ஸ்பி-2-89

ஸ்டாக்கிஸ்டுகள்: ஸ்ரீபாரத் மார்கெட்டிங் கார்பொரேஷன், 1494, 13வது மெயின்ரோடு, அண்ணாநகர், **சென்னை-40** பிரபாத் மெடிக்கல் ஸ்டோர்ஸ், செவ்வாபேட்டை, **சேலம்-2.** N. சோமசுந்தரம் அன்கோ, 858,பெரிய கடைவீதி, **கோவை-1.** தனலெட்சுமி ஏஜென்சீஸ், 20,வடக்கு சித்திரை வீதி, **மதுரை1.** ஸ்ரீராகவேந்திரசுவாமி மெடிக்கல் ஸ்டோர்ஸ், 157,மேட்டூர் ரோடு, **ஈரோடு-11.** நிரஞ்சனா மெடிக்கல் ஏஜென்சீஸ், 19-A,பெருமாள் தெற்கு ரதவீதி, **திருநெல்வேலி-1** ஜெயா மெடிக்கல் ஸ்டோர்ஸ், **விருத்தாசலம்.** அபிராமி பார்மா, 12,ரஹீம்லே அவுட், **விழுப்புரம்-2.** கமலா ஏஜென்சீஸ், 39-A, சஞ்சீவராயன் தெரு, **கடலூர்-1.** சுரேஷ் பார்மா ஏஜென்சீஸ், 138,லாங் பஜார், **வேலூர்-4.** M.கோபாலன் ஆசான், 81,பாலமோர் ரோடு, **நாகர்கோவில்-1.** ஸ்ரீராம் மெடிக்கல் ஏஜென்சீஸ், 182,ஈஸ்வரன் கோவில் தெரு, **திருப்பூர்-4.** சுரேஷ் ஏஜென்சீஸ், 1-F/1-புரோமெனாடு ரோடு கன்டோன்மென்டு, **திருச்சி-1** T.S.A. பார்மா, 25,காமாட்சியம்மன் கோவில் தெற்கு தெரு, **கரூர்-2.** பாரதி எண்டர்பிரைசஸ்-18/995, தென்கிழக்கு ராம்பார்ட், **தஞ்சை-1.** முகமது பார்மா ஏஜென்சி, 24-1, சோழன் சிறப்பு அங்காடி, **கும்பகோணம்-1.**

குழந்தைகளை விளையாட விடுங்கள்!

"அம்மா, நான் விளையாடப் போகிறேன்," என்று குழந்தை சொன்னால், 'சரி' என்று சந்தோஷத்துடன் எவ்வளவு தாயார்களால், இப்பொழுதெல்லாம் அனுமதி கொடுக்க முடிகிறது?

குழந்தையே கேட்பதே தப்போ என்று பல சமயங்களில் 'விளையாடப்போகட்டுமா அம்மா,' என்று தயங்கித் தயங்கித் தான் கேட்கிறது. ஏனென்றால் கே.ஜி. படிக்கும் குழந்தைக்குக் கூட தனக்கு விளையாட நேரமில்லை என்பது தெரிந்த விஷயமாகிவிட்டது.

ஸ்கூலிலிருந்து வந்ததும் டியூஷன் வாத்தியார் வருவார் அல்லது ஹோம்வொர்க் செய்ய வேண்டும், (இதற்கு மேல் இருக்கும் நேரத்தில் பாட்டு கிளாஸ் கராத்தே என்று மற்ற கிளாஸ் வேறு).

பெற்றோர்கள் வாழ்விலும் ஒரு அவசர நிலை. 'படி, படி', என்று சொல்வதைத் தவிர குழந்தைகளுடன் வேறு விதத்தில் தொடர்பு கொள்ளவே நேரமில்லாதவர்களாகி விட்டார்கள். குழந்தைகளுடன் பெற்றோர்கள் தொடர்பு கொள்வதெல்லாம் பாடம் மூலமாகத் தான் (குழந்தைகளுக்குப் பாடம் சொல்லிக் கொடுக்கும் பெற்றோர்களாக இருந்தால்).

தன் குழந்தைகளின் தோழர்களும் படிக்கும் பிள்ளைகளாக இருக்க வேண்டும், வெறும் விளையாட்டுப் பிள்ளையாக இருக்கக்கூடாது என்றே பெற்றோர்கள் எதிர்பார்க்கிறார்கள்.

பிள்ளை 90 சதவிகிதம் மார்க் வாங்கினால் 95% மார்க்குகள் வாங்கவேண்டும், 95% வாங்கினால் 98 – 100% வாங்க வேண்டும் என்று பெற்றோர்களின் எதிர்பார்ப்பதற்கு ஓர் அளவே இல்லாமல் இருக்கிறது. அவர்களைச் சொல்லியும் குற்றமில்லை. இன்றைய இந்திய சமுதாயத்தில் நன்றாகப் படிக்கும் குழந்தை, முதலாவது வரும் குழந்தை தான், முன்னேற முடியும், மேல் படிப்புப் படித்து நல்ல உத்தியோகத்தைத் தேர்ந்தெடுக்க முடியும் என்று ஒரு விதி இருக்கிறதே.

விளையாட்டும் ஒரு கல்வியே!

ஆனால் விளையாடுவது அவசியமேயில்லை, அதனால் வாழ்க்கையில் பலனேயில்லை என்று ஒதுக்கிவிடுவதா?

விளையாட்டும் ஒரு வித கல்வி என்பதை மறந்து விடுவதா?

குழந்தைகள் தனக்குப் பிடித்தமான விளையாட்டு விளையாடும் பொழுது, அதில் ஆழ்ந்து போய், தனக்கென்று ஒரு உலகத்தை சிருஷ்டி செய்து கொண்டு, அவர்கள் அடையும் சந்தோஷத்தைப் புறக்கணிப்பதா?

விளையாட்டு உடல் வளர்ச்சியடையச் செய்கிறது. மன முதிர்ச்சி அளிக்கிறது. நடத்தையில் ஒழுக்கத்தைக் கற்பிக்கிறது.

பெற்றோர்கள் குழந்தைகளை, தாம்



விரும்பும் வடிவில் உருவாக்க வெகுவாகப் பிரயத்தனப்படுகிறார்கள்.

ஒரு குழந்தை விளையாடும் பொழுதே அவனின் உண்மை குணம் வெளிப்படுகிறது. அவர்கள் எதை விரும்புகிறார்கள், எப்படி இருக்க ஆசைப்படுகிறார்கள் அவர்கள் பலம் எது, பலவீனம் எது, தனித்தன்மை எது போன்றவைகள் எல்லாம் நிதர்சனமாகின்றன.

விளையாட்டு அவனின் திறமையை முழுமையாக வெளிப்படுத்த சந்தர்ப்பம் அளிக்கிறது.

நாலு மாதக் குழந்தை ஒன்று, ஒரு சாமானைக் கையால் பிடிக்க முயலும் பொழுது, சப்தம் வரும் திசையில் திரும்

பிப் பார்க்கும் பொழுது அதன் கை, கண், தலை, உடல் எல்லாம் ஒரு சேரச் செயல்பட கற்றுக் கொள்கிறது.

ஒரு குழந்தை, அம்மாவைப் போல சமையல் செய்யும் பொழுது ஆபீஸ் போவது போல் நடிக்கும் போது, அப்பாவை போல் மெக்கானிக்காக, டாக்டராக செய்யும் பொழுது, தாத்தாவைப் போல் பூஜை செய்யும் பொழுது, அவன் தன் குடும்ப உறவினர்களை எப்படி கவனித்து எடை போட்டு வைத்திருக்கிறான் என்பது தெரியும்.

இந்த மாதிரி 'எதிர்காலக் கனவு' விளையாட்டுகளில் விமர்ன ஓட்டியாக, போர் வீரனாக, பள்ளி ஆசிரியராக அந்த அந்த பாகத்தில் மனிதர்கள் எப்படி நடந்து கொள்வார்கள், என்று தானே கற்பனை செய்து கொள்கிறான். எப்பொழுதும், பெற்றோர்களோ, டீச்சரோ தன்னிடம் கோபித்துக் கொண்டே பழகியவன், தான் அவர்கள் ஸ்தானத்தில் இருந்தால் எப்படி இருக்கும் என்பதைத் தானே நடித்து உணருகிறான். போர் வீரனை/துப்பாக்கியால் சுடவும் செய்கிறான், அடிபட்டுவிழுபவனாகவும் அவனே இருக்கிறான்.



இப்படி ஒரே சந்தர்ப்பத்தின் இரு பக்கத்தையும் தானே உணருவது, அவனை மன அளவில் வளரச் செய்கிறது. வாழ்க்கையில் நிகழ்ச்சிகளில் இருபக்க நியாயத்தையும் புரிய வைக்கிறது.

குழந்தைகளிடம் இயல்பாக ஒரு ஆர்வம் உண்டு. எதையும் என்ன ஏது என்று தூண்டித் துருவிப் பார்த்துத் தெரிந்துக் கொள்ள வேண்டும் என்று ஒரு ஆசை. கல், கட்டை, பூ என்று எதை எடுத்தாலும் 'இவ்வளவு தானா' என்று விசிறி எறிந்து விடாமல் அதன் அழகை ரசித்து, அதன் மணத்தை நுகர்ந்து, அதன் வழவழப்பை உணர்ந்து

செம்பருத்தி இலைகளை நன்றாக வழவழப்பாக அரைத்து; முறங்களுக்குத் தடவினால், முறம் கெட்டிப்படுவதுடன், பார்ப்பதற்கு பச்சைக் கலராக அழகுடன் இருக்கும். நான் தலைக்குத் தேய்த்துக் குளிக்கும் போது, அது வழவழப்புடன் இருந்ததால் முறங்களுக்குத் தடவலாம் என்று தோன்றியது. அதன்படி தடவிய பின் முறங்கள் காகிதம் அரைத்துத் தடவிய மாதிரி கெட்டியாக இருந்தது. மேலும் பச்சையாக இருந்தது. இதை வீட்டுத் தலைவிகள் செய்து பார்க்கலாமே!

— எம். விஜி.

என்று முழுமையாக அனுபவிக்கிறார்கள்.

அந்த ஆழ்ந்த கவனிப்பை வளரச் செய்ய வேண்டும். அது அவர்கள் விளையாடும் பொழுது படம் வரையும் பொழுது, என்று பல சமயங்களில் வெளிப்படும். இது புத்தியை ஒரு நிலைப்படுத்த பெரிதும் உதவுகிறது.

குழந்தை வளர வளர, அவன் ஓடுவதும் குதிப்பதும், ஊஞ்சல் ஆடுவதும், மரத்தின் மேல் ஏணியின் மேல் ஏறுவதும், சைக்கிள் விடுவதும், பந்தை வீசி எறிந்து, உதைத்து, பேட்டால் அடிப்பது போன்ற விளையாட்டுக்களும் அவனின் உடல் வளர்ச்சிக்கு ரொம்பவும் அவசியம்.

எல்லோரும் ஒலிம்பிக்கில் பங்கு பெறப் போவதில்லை, பரிசு பெறப்போவதில்லை. ஆனால் இருதயத்தைப் பலப்படுத்த, ரத்த ஓட்டத்தை விருத்தி செய்ய, கைகால் தசைகள் வலுவடைய, திடகாத்திரமான ஆரோக்கியமான உடல் வளர்ச்சிக்கு, ஓடி விளையாடுவது போன்று வேறு பயிற்சியே கிடையாது.

ஒரு நல்ல மனிதனாக......

விளையாடுவது அவனுக்கு மற்றவர்களுடன் கலந்து பழக, கூடிவாழக் கற்றுக் கொடுக்கிறது. மற்றவர்களின் அபிப்ராயங்களையும், எண்ணங்களையும் ஏற்றுக் கொள்ளக் கற்றுக் கொள்கிறான் தலைவனாக இருந்து, அக்கறையுடன் விளையாட்டுக்குக் கட்சி பிரித்து, விதிமுறைகளை வகுத்து, எல்லாவற்றையும் திட்டமிட்டுச் செய்ய பழகிக் கொள்கிறான்.

தன் சகாக்களுடன் கூடிப்பழகும் பொழுது, தன் சொல்லுக்கு அவர்கள் மதிப்புக் கொடுக்கிறார்கள் என்பதை உணரும் பொழுது, தன்னைத்தானே மதிக்கத் தொடங்குகிறான்.

கூட்டமாக விளையாடும் போது மற்றவர்களுடன் ஒத்துழைத்து, பொறுப்புகளைப் பகிர்ந்து கொண்டு, விதிமுறைகளைப் பின்பற்றி சுமுகமாக விளையாடத் தெரிந்த

குழந்தை, பெரியவனான பின் மனிதர்களுடன் சுலபமாக சேர்ந்து பழக முடிகிறது. சமூகத்துடன் ஒத்துப்போய் ஒரு நல்ல பிரஜையாக வாழ வழி வகுக்கிறது.

விளையாட்டில் வெற்றி பெறும் பொழுது மட்டுமின்றி, தோல்வியடையும் பொழுதும் ஏற்றுக் கொள்ளப் பழகிக் கொள்கிறான். தோல்வியடையும் பொழுது தளர்ந்து போகாமல், மறுபடி மறுபடி முயற்சி செய்ய வேண்டும் என்பதைப் புரிந்து கொள்கிறான்.

விளையாட்டில் பொய் சொல்வது, ஏமாற்றுவது, விதி முறைகளை மாற்றுவது என்பதையெல்லாம் எவ்வளவு தூரம் மற்றவர்கள் ஏற்றுக் கொள்வார்கள், 'எது சரி எது தவறு', என்பதை எப்படி விவாதித்து ருஜுப் படுத்தலாம் என்பதை அனுபவத்தில் தெரிந்து கொள்கிறான்.

தன்னை விட சின்னப் பிள்ளைகளை, சலுகை காட்டி, விளையாட்டில் உப்புக்குச் சப்பாணியாகச் சேர்த்துக் கொண்டு, அவர்களுக்கு விட்டுக் கொடுத்து, அவர்களும் விளையாட்டில் ஆனந்தம் அடைய வழி வகுப்பது, தன்னை விட இளைத்தவர்களிடம் அன்பு, தயை காட்டும் குணத்தை வெளிப் படுத்தும்.

வளரும் பருவத்தில் அதீதமான சக்தியை ஆக்கபூர்வமாக, நல்ல விதத்தில் வெளிப் படுத்த உதவி, முரட்டு குணத்தைக் கட்டுப் படுத்த அவர்களை உடல் அயர விளையாடப் பழக்குவது நல்ல பலனை அளிக்கும்.

ஆவலாக அவன் செய்ய விழையும் இயற்கையான இந்த காரியத்துக்குத் தடை போடுவது அவனை வெறுப்படையச் செய்யும்.

பட்டம் விடுவதையும், பந்து விளையாடுவதையும் செஸ், கேரம், விளையாடுவதையும் அறிவு பூர்வமாக குழந்தைகளுடன் பெற்றோர்களும் சேர்ந்து விளையாடலாம்.

குடும்பத்தவர்கள் எல்லோரும் சேர்ந்து விளையாடுவது இன்பமானது மட்டுமல்ல. குடும்பத்தில் நெருக்கத்தையும் உண்டாக்கும்.

— ஜெயா. வி. ராமன்.

அடுத்த இதழில்...



"முழு நம்பிக்கையோடு ஜெபித்தால் எந்தக் கஷ்டமும் நீங்கும்..."

— ஆயிரக்கணக்கான பெண்களுக்கு வழிகாட்டும் திருமதி. ஸ்டெல்லா தினகரனின் சிறப்புப் பேட்டி.

சமூக சேவையில் சந்தித்த சங்கடங்கள்

கமலா:

''மாதர் சங்கம் என்றாலே, பொழுது போகாத பெண்கள் ஒன்றாகக் கூடி நடத்துவது என்ற தவறான கருத்து எங்கள் காலனியில் பலரிடம். சில பெண்களிடம் கூட இருப்பதை அறிந்து வேதனைப்பட்டேன். எப்படியாவது மாதர் சங்கம் மக்கள் நலனுக்காக, மகளிர் உரிமைக்காகப் பாடுபடும் ஓர் உன்னதமான அமைப்பு என்பதைக் காலனி மக்களும் மற்றவர்களும் உணர வேண்டும் என்று சவாலாக எடுத்துக் கொண்டு சுறுசுறுப்பாகச் செயல்பட்டேன்.

வீடு வீடாகச் சென்று மாதர் சங்கச் சாதனைகளை எடுத்துக் கூறி விளக்கினேன். பலர் என் விளக்கத்தை ஏற்றுத் தங்கள் எண்ணத்தை மாற்றிக் கொண்டு மாதர் சங்கத்திற்கு மதிப்புக் கொடுப்பதோடு மட்டுமின்றி, உதவி செய்யவும் முன் வந்து விட்டார்கள். இதைத் தவிர சத்து மிக்க மற்ற மாநில ஆகாரங்களை எப்படிச் செய்வது என்பதை மாதர் சங்கக் கூட்டத்தில் நேரடியாகச் செய்து காட்டி, பல பெண்களைக் கவர்ந்து விட்டேன். இப்போது பல பெண்கள் எனக்கு அந்தச் சமையல் செய்வதைக் கற்றுக் கொடுங்கள் என்று வருகிறார்கள். அப்படி அவர்களை வரவழைத்து மற்றவர்களுக்கு உதவக்கூடிய வகையில் அவர்களை மாற்றவும் செய்கிறேன்...''





சுபத்ரா:

''ஒரிஸ்ஸாவின் தலைநகரான புவனேஸ்வரில் நான் இருந்த மூன்று வருடங்களில் பல மொழி பேசும் பெண்களை ஒன்றுபடுத்தி அவர்களை உபயோக வழியில் பொழுதைக் கழிக்கும்படி செய்ததைத்தான் பெரிய விஷயமாகக் கருதுகிறேன். நான் புவனேஸ்வரில் தோழி ஒருத்தியின் வீட்டில் பக்திப் பாடல்கள் பாடி பஜனை செய்த போது, வரும் மார்வாரி, குஜராத்தி, தெலுங்கு, கன்னடம், ஒரியா மொழி பேசும் பெண்களை பஜனை முடிந்ததும் ஒன்றாக உட்கார வைத்துப் பொதுப் பிரச்னைகளைப் பற்றிப் பேசுவேன். நாம் குடும்பத் தலைவியாக இருந்து கொண்டே, நற்பணிகள் பல செய்யலாம் என்பதை விளக்குவேன். மெல்ல மெல்ல, சிறுசிறு சேவைகளை ஆரம்பித்தேன். பிறகு எங்களுடையது பொதுநல நோக்கம் கொண்ட வெற்றிகரமான மாதர் சங்கமாக இயங்க ஆரம்பித்தது...''

ஜெயலக்ஷ்மி:

''சமூக சேவை என்பது சாதாரண விஷ

யம் இல்லை. பல விரோதிகளைச் சமூக சேவை சம்பாதித்துக் கொடுத்துவிடும். நான் ஒரு மாதர் சங்கத் தலைவி என்ற முறையில் சமூக சேவையில் தினமும் பல சவால்களை எதிர்நோக்கத்தான் வேண்டி இருக்கிறது. மதுவிற்கு அடிமையான ஆண்கள் பெண்களைப் படுத்தும் கொடுமைகளை எதிர்க்க 'மதுவிலக்குப் பிரசாரம்' செய்யும் போது மதுவை விற்பதைத் தொழிலாகக் கொண்டவர்கள் நம்மை எதிரிகளாக நினைக்கத்தான்



செய்வார்கள். 'குடும்பக் கட்டுப்பாடு' பிரசாரம்' செய்யும்போது வாரிசு வளர்ச்சியை அநியாயமாகத் தடுக்க" வருகிறார்களே என்று விவரம் தெரியாத சிலர் கண்டபடி தாக்கிப் பேசத்தான் வருவார்கள். சங்க வளர்ச்சித் திட்டங்களுக்கு நிதி கேட்கப் போகும் போது கதவைச் சாத்திக் கொண்டு ஓடுபவர்கள் திட்டத்தான் செய்வார்கள். வரதட்சணைக்கு எதிராக மாதர் சங்கம் முழக்கமிடும்போது இந்த மாதர் சங்கங்களை ஒழிக்க வேண்டும் என்று கங்கணம் கட்டிக் கொண்டு அலையும் காகப் பிசாசுகள் விடும் சவால்களைச் சந்தித்தே. தீர வேண்டும்.

''இன்னும் எத்தனையோ சவால்கள் இருப்பினும் ஒவ்வொரு பெண்ணுக்குள்ளும் இருக்கும்திறமையைவளர்ப்பதைச்சவாலாக ஏற்றுக் கொண்டு நான் செயல்பட்டு வருகிறேன்...''

உஷா:

''நான் என் குடும்பத்தில் மிகவும் செல்லமாக வளர்ந்த பெண்... படிப்பு முடிந்ததும் சமூக சேவை செய்ய நான் நினைத்த போது பல தடைகள். சவால்களை நான் சந்திக்க வேண்டி இருந்தது. முதலில் மாதர் சங்கத்தில் சேர நினைத்தேன். திருமணம் ஆகாத பெண்களை மாதர் சங்கத்தில் சேர்த்துக் கொள்ள மாட்டார்கள் என்றார்கள். நான் அதை மீறி ஒரு மாதர் சங்கத்தில் கேட்ட



போது அப்படி எந்தக் கட்டுப்பாடும் எந்த மாதர் சங்கத்திலும் கிடையாது என்ற உண்மை தெரிந்தது. என்னை அன்புடன் வரவேற்ற ஒரு மாதர் சங்கத்தின் வளர்ச்சிக்காக நிதி கேட்டு மக்களை அணுகிய போதுதான் வசூல் செய்வது எளிதான விஷயம் இல்லை என்பதைத் தெரிந்து கொண்டேன்.

''உனக்கு ஏன் இந்த வீண் வேலை. இது தேவைதானா, அனாவசியம் என்ற மனத் தளர்ச்சி உண்டாக்கும் வார்த்தைகளைத் தான் கேட்க முடிந்தது. நான் சோர்ந்து விடவில்லை. விடாமல் முயற்சி செய்து கால் வலிக்க நடந்து வசூல் செய்து சங்கச் சார்பில் நடந்த ஏழைப் பெண்களுக்கு இலவசத் திருமணம் சேவைக்குக் கொடுத்து மனத் திருப்தி அடைந்தேன்...''

தொகுப்பு: **விஜயா கண்ணன்.**

கண் கண்ட தெய்வம்

கட்டுரை;
வண்ணப்படங்கள்
கடைசி
பக்கங்களில்.

சொல்ல விரும்புகிறோம்!



* கண்கண்ட தெய்வம் மாங்காட்டு காமாட்சியம்மனைப் பற்றிய கட்டுரை, அயோடின் சத்து பற்றிய கட்டுரை ஆகியவை இம்மாத இதழிற்குச் சுவை சேர்த்திருந்தன.

திருச்சி — 2. உமா தேவி.

* நிர்மலா சக்கரவர்த்தியின், விடுமுறையை வீணாக்காமல் கட்டுரை, பலரின் விடுமுறையைப் பயனுள்ள விடுமுறையாக மாற்றியமைத்திருப்பது நிச்சயம்.

சென்னை — 78. மேகலா மாணிக்கம்.

* உலகிற்கே அருள் பாலித்து வரும் அகிலாண்டநாயகி அன்னை மாங்காட்டு காமாட்சியம்மனைப் பற்றிய, மஞ்சுளா ரமேஷின் கட்டுரையைப் படித்ததும், மெய்சிலிர்த்துப் போனேன். அப்பப்பா! அந்த அன்னையின் மகிமைகளைப் பற்றிய, ஒரு குட்டி, பக்தி சொற்பொழிவினைக் கேட்ட மன நிறைவு ஏற்பட்டது. நடுப் பக்கங்களில் கொலுவீற்றிருந்த மாங்காட்டு காமாட்சியம்மனின் அருள் ஒளி வீசியிருந்த வண்ணப்படம் இன்னும் கண்களை விட்டு அகலவேயில்லை. இச் சந்தர்ப்பத்தில் ஒரு சிறிய வேண்டுகோள். மாதந்தோறும் இதே போன்ற தெய்வ மணங்கமழும் கட்டுரை ஒன்றிற்கு ஏற்பாடு செய்தால் மிக்க புண்ணியம்.

தோட்டக்குறிச்சி. இரா. வளையாபதி.

* நம் ஆயுள் முழுவதற்கும் வெறும் 35 ரூபாய் விலையுள்ள அயோடின் சத்து குறைவினால் கர்ப்பச் சிதைவு, மூளை வளர்ச்சி இன்மை, கண்டமாலை நோய், பேச முடியாத, காது கேளாத, தன் கால்களால் நிற்க முடியாத போன்ற அவலநிலைகள் மனிதனுக்கு ஏற்படுவதை எண்ணிப் பார்க்கும்போது மிகுந்த ஆச்சரியம் ஏற்பட்டாலும் அதன் விளைவு நம்மை மிகவும் கதிகலங்க வைக்கிறது சார்!

லால்குடி. ஆர். தெஜலட்சுமி ராஜேந்திரன்.

* ''அவள் அப்படித்தான்'' சிறுகதையின் மூலம் அதன் படைப்பாளர் இந்துமதி அவர்கள் கள்ளமற்ற வெள்ளை உள்ளம் கொண்ட ஓர் இளம் பெண்ணை நமது கண் முன்நிறுத்திவிட்டார். அளவுகடந்தஇயற்கை உபாசகியான அந்தப் பெண்ணின் நுட்பமான மெல்லிய இதயத்தில் சிறுவனின் செயல் பெரிய பொத்தலை உண்டாக்கி விட்டாலும் அதையும் உடனேயே மறந்து விடும் பிஞ்சுக் குழந்தையின் தன்மையைத் தத்ரூபமாகச் சுட்டிக் காட்டியுள்ள கதாசிரியருக்கு என் மனமார்ந்த பாராட்டுக்கள்.

சென்னை — 15. பிரேமா சேதுநாராயணன்.

* தன்னம்பிக்கை, தைரியம் இவை இரண்டும் இருந்தால் போதும் எந்தக் குறையும் தெரியாது என்பதை உணர வைத்த மற்றொரு சுதா சந்திரன் செல்வி அஞ்சனா ராஜா.

பழனி — 1. ஆர். எஸ். கீதாராணி.

* 'தலை வாழை இலைப் போட்டு...!' சிறப்புக் கட்டுரை சிறப்புக் காற்று!

திட்டச்சேரி. ரஹ்மானியா.

* ''வீடெல்லாம் நுரையாகி.....!'' கட்டுரை படித்தேன்! அப்படியே அந்தக் காட்சியை மனக்கண்முன் நிறுத்திப் பார்த்தேன்! சிரிப்புதான் வந்தது. வித்தியாசமான அமர்க்களமான கட்டுரை! திரைப் படங்கள்ல வர்ற மாதிரி இருந்திச்சி...!

மதுரை — 1. வஸந்தா பரமசிவம்.

* ரோஜாச் செடி வாங்குவதில் கூட நம்பி, மோசம் போய் — வருத்தத்தில் ஆழ்ந்தாலும் அதையும் இயல்பாக ஏற்றுக் கொண்டு செயல்பட்ட ஒரு ''வித்யாசமான'' பாத்திரப் பணியில் இதயத்தை இளக வைத்து விட்டார் இந்துமதி அவர்கள்!

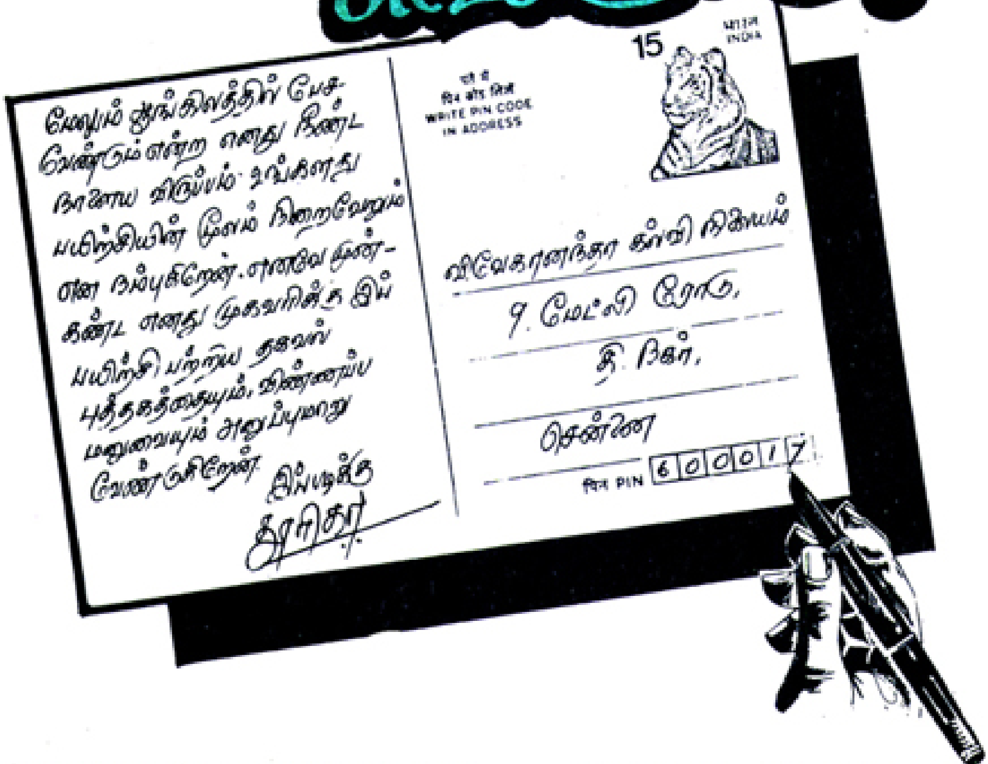
மதுரை — 1. வஸந்தா பரமசிவம்.

* 'கை நிறைய பூ' போன்ற முற்போக்கான கதைகளைப் பிரசுரிக்கும் 'மங்கையர் மலரில்' பெண்களின் ஊமையான அவலத் தன்மையையும், சுய தன்மை இழப்பையும் நியாயப்படுத்தி நிரந்தரப்படுத்தும் 'புரிந்து கொண்ட போது' என்ற கதை வெளிவந்துள்ளது வியப்பையும் வேதனையையும் தருகின்றது. பாரதியார் காட்டும் புதுமைப் பெண், பெண் விடுதலை ஆகிய கருத்துக்களுக்கு மாறான கண்ணோட்டம் கொண்டவராய் கதாசிரியர் தோன்றுகிறார்.

பாளையங்கோட்டை. யூஜின் தனம். பாளை கிறிஸ்தவ மறுமலர்ச்சி இயக்கத் தலைவி.

அட்டை வண்ணப்படம்: யோகா.

எழுதுவோமே எங்களுக்கு!...



★ வாழ்க்கையில் முன்னேற வேண்டும் என்ற விருப்பம் உடையவரா நீங்கள்?

★ ஆங்கில மொழியில் போதிய புலமையின்மையினால் உங்களது முன்னேற்றம் தடைபடுகிறதா?

★ மற்றவர்கள் ஆங்கிலத்தில் பேசுவதை ஓரளவு புரிந்து கொண்டாலும், அவர்களிடம் ஆங்கிலத்தில் பேசினால் ஏதாவது தவறாகப் பேசிவிடுவோமோ என்று தயக்கமாக இருக்கிறதா?

★ ஆங்கிலத்தில் பேச வேண்டும் என்ற உங்களது விருப்பம் நிறைவேற பல வழிகளில் முயன்றும், பல புத்தகங்களைப் படித்தும் நீங்கள் எதிர்பார்த்த முன்னேற்றம் ஏற்படவில்லையா?

★ இக்குறைகளை யாரிடம் கூறுவது, எப்படித் தீர்வு காண்பது என்பது பற்றி சிந்தித்து வருகிறீர்கள் அல்லவா?

கவலையை விடுங்கள்.

தயக்கமின்றி ஆங்கிலத்தில் சரளமாக உரையாட வேண்டும், இலக்கணப் பிழையின்றி கடிதங்கள், கட்டுரைகள் எழுதும் ஆற்றல் பெற வேண்டும் என்ற உங்களது நீண்ட நாளைய விருப்பம் நிறைவேற ஓர் எளிய பயிற்சி முறையினை தமிழகத்தின் தலைசிறந்த கல்வி நிலையம் என்ற தனிப்புகழ் பெற்ற விவேகானந்தா கல்வி நிலையத்தினர் அளித்து வருகிறார்கள்.

வீட்டிலிருந்தபடியே ஓய்வு நேரத்தில் தபால் முறையில் இப்பயிற்சியை மேற்கொள்ளலாம். **"நேர்முகப் பயிற்சியும் உண்டு".**

இன்றே ஒரு போஸ்ட் கார்டில் உங்களது விருப்பத்தை எழுதலாமே எங்களுக்கு.

நீங்கள் எழுத வேண்டிய முகவரி:

விவேகானந்தா கல்வி நிலையம்
த. பெ. எண் 4986,
9, மேட்லி ரோடு, தி.நகர்,
சென்னை 600 017.

முழுநீள இளசு நாவல்

கனவுகள் கலையும்...

அறையின் மையத்திலிருந்த ரேவதியின் மனசுக்குப் புதிய சிறகுகள் முளைத்திருந்தன. கனவுகள் மனசை விட்டுத் தாவி, கண்களில் பூத்திருந்தன. தலையில் கவிந்திருந்த பூக்களின் வாசம் கிறங்கடித்தது.

''ரேவா, உன் அழகுக்கு சாதாரணமா பெண் பார்த்து, கல்யாணம் நடக்காது. ஒரு சுயம்வரமே நடக்கும். யூ ஆர் லோ பியூட்டிஃபுல்'' என்பாள் தரங்கிணி.

அந்த அழகே இந்தத் தாயின் சீதனம் தான்!

அறைக்குள் வந்த ரமேஷ் அவளையே பார்த்துக் கொண்டு நின்றான்.

ஒரே நிமிஷம் என்றாலும் மனசு குறுகுறுத்தது.

''என்ன ரமேஷ் வந்துட்டாங்களா?''

''அலையாதே!''

''சே!''

அம்மா, ''ஆனந்த் எங்கேடா?'' என்று ரமேஷைக் கேட்டாள்.

''சேல்ஸ் ரெப் இல்லே, தப்பித் தவறி எவனாவது மாட்டுவானானன்னு தேடிகிட்டிருப்பான்.''

ரேவதி கோபித்தாள். ''எங்க அண்ணன்னா அவ்வளவு கிண்டலா? அவர் பிஸியா இருப்பார்.''

''இன்னிக்கு உன்னைப் பெண் பார்க்க வர்றாங்கன்னு தெரியுமில்லே! அப்புறம் என்ன வேலை வாழுது? ஆக்ட் பண்றான். இவன் ரொம்ப பிஸியா இருக்கான்னு நாம நம்பணுமாம்.''

''ஆமாம், இந்தக் கிண்டல்ல குறைச்சலில்லே! நீ என்ன பண்றே?''

''நான்... நான் ஜர்னலிசம் பண்ணிட்டிருக்கேன்.''

''ஏன் சுருதி இறங்குது? நல்லா கம்பீரமா நான் வெட்டி ஆபீசரா இருக்கேன். மூலைக் கடையில உட்கார்ந்து சிகரெட் பிடிக்கிறது தான் என் வேலைன்னு கம்பீரமா சொல்ல வேண்டியதுதானே!''

சிரித்தான் — ''ஓ.கே. நான் போய் ஆனந்த் எங்கேயிருந்தாலும் கூட்டிட்டு வந்துடறேன்.''

வெளியேறி நடந்தான்.

வரும் மாப்பிள்ளை எப்படி இருப்பான்? ரமேஷ் மாதிரி ஜோவியலாக, எதற்கும் சுருங்காத மனசுடன் இருப்பானா?

ஒரே கணம் மனசின் மூலை வலித்தது.

ரமேஷ் அவளின் முறைப் பையன்தான்! படித்தவன். அழகானவன். ஆனால், அப்பாவுக்கு அவனை மாப்பிள்ளையாக ஏற்க மனமில்லை.

அப்பா உள்ளே வந்தார்.

''என்ன ரேவதி, ரெடியாம்மா?''

நிமிர்ந்தாள்.

சந்தனக் கீற்றும் திருநீற்றுக் கீட்டலும் குங்குமத் திலகமும், அங்கவஸ்திரமும், சலவை கலையாத வேட்டியும் உதட்டோர வெற்றிலைச் சாறும் அமர்க்களச் சிரிப்பும் தான் அப்பா.

எஸ். குமார்

இன்றில்லை. நெடுநாளாய் நினைவு தெரிந்த நாளாய் — அப்பா இப்படித்தான்!

''அவங்கள்ளாம் இன்னும் வரலியே!'' என்றாள், அம்மா.

''எல்லாம் வந்துடுவாங்க. ஆனந்தையும் இன்னும் காணலியே!'' வாசலில் சப்தம் கேட்டது.

அம்மாவும் அப்பாவும் ஹாலுக்குப் போனார்கள்.

அவர்களேதான்!

''வாங்க, வாங்க''

வந்தவர்கள் சோபாவில் அமர்ந்தார்கள். பெரிய கூட்டமில்லை. குறைவாகத்தான் வந்திருந்தார்கள்.

அப்பா அம்மாவுக்கு ஜாடை காட்டி விட்டு தான் அவர்களுக்கெதிரே உட்கார்ந்து பேசத் துவங்கினார்.

''பிரயாணம் எப்படி இருந்தது?''

வருங்கால மாப்பிள்ளை சுபாவமாக பதில் சொன்னார்: ''பஸ்ஸில் ரொம்ப நெரிசல். எனக்குப் பரவாயில்லே. இதெல்லாம் பழக்கம்தான்! ஆனா அனாதையான எனக்காக பெண் துணையா சம்பிரதாய உதவிக்காக வந்த இவங்கள்ளாம்தான் ரொம்பக் கஷ்டப்பட்டுட்டாங்க.''

அவனுடனும் தங்கள் குடும்பத்துடனும் துணை வந்திருந்த அக்கம் பக்கத்துப் பெண்மணிகள் அந்தப் பேச்சில் மெத்தவும் மகிழ்ந்து போனார்கள் என்றாலும் — அந்தப் புகழ்ச்சியைச் சம்பிரதாயமாக மறுத்தார்கள்.

''பெண்ணை வரச் சொல்லுங்க.''

அப்பா, ''மரகதம், ரேவதியைக் கூட்டிட்டு வா'' என்றார்.

உள்ளேயிருந்த ரேவதியின் காதில் அந்தக் குரல் விழுந்த கணத்திலேயே மனம் கனத்தது.

அம்மா அவளை நெருங்கிக் கை கொடுத்தாள்.

ரேவதி ஹாலை நோக்கி நடந்தாள்.

நடந்தபோதே அம்மா அவள் காதில் கிசுகிசுத்தாள்.

''இதோ பார், ரேவா. ஹால்ல நுழையறபோதே மாப்பிள்ளையை நல்லா பாத்துக்க. முதல் பார்வையில சரியா பார்க்கத் தவறிட்டா அப்புறம் சந்தர்ப்பம் அமையாது. வெட்கம் பிடுங்கித் தின்னும். குனிஞ்ச தலை நிமிர முடியாது. இப்படித்தான்... என்னைப் பெண் பார்க்க உங்கப்பா வந்திருந்த போது என்னால் அவரை நிமிர்ந்து பார்க்க முடியாம வெட்கத்தோட சம்மதம் சொன்னேன். கல்யாண வாசல்லே உங்கப்பாவோட அழகைப் பார்த்து வருத்தப்பட்டேன். என்ன பிரயோஜனம்? மூணு குழந்தையும் பெத்துக் கிழமாயிட்டோம்.

அந்தச் சூழலிலும் அம்மாவின் ஆதங்கம் அவளைச் சிரிக்கத் தூண்டியது. அடக்கிக் கொண்டாள். கண்களை மலர்த்தியபடியே ஹாலை அடைந்தாள்.

ராஜா மற்ற பெண்களுக்கும் முன் வழுக்கை ஆடவர்களுக்கும் நடுவில்... அழகாக இருந்தான்.

அவளுக்குப் பிடித்திருந்தது.

ஒரே முறை அவன் கண்கள் இவள் கண்களில் வந்து விழுந்து விரல் கோர்த்தன.

உடலைத் தடவி உயிரை உரசிய அந்தக் கணத்தில் அவள் இதயம் அனிச்சையாய் நின்று அவசரமாக இயங்கியது.

அம்மா ட்ரேயை அவள் கையில் கொடுத்தாள்.

ரேவதி அவர்களை அணுகி, எல்லோருக்கும் காப்பியைக் கொடுத்தாள்.

அவனிடம் நீட்டிய போது — கண்களை விலக்காமல் காப்பியைப் பற்றிக் கொண்டான்.

அம்மா ரேவதியை அழைத்துப் போய் விரிப்பின் மீது உட்கார வைத்தாள்.

அப்பா அவர்களுடன் தொடர்ந்து பேசிக் கொண்டிருந்தார்.

இதுவரை அனுபவித்திராத அளவில் அவளை வெட்கம் சூழ்ந்தது. அவ்வப்போது மெல்ல விழிகளை உயர்த்தி அவனைப் பார்க்க முனைந்தாள்.

கண்கள் கண்களிடம் தோற்றன.

''ரேவதி யூ.டி.சி.யில வேலை செய்யறா. மாப்பிள்ளை விரும்பினா அவ தொடர்ந்து வேலைக்குப் போவா. மற்றபடி நான் செய்ய வேண்டிய நகை, சீர்வரிசையைப் பத்தி நீங்க சொல்லலாம்.''

ராஜா — ''அதெல்லாம் ஓல்ட் கஸ்டம்ஸ். நான் எதையும் கேட்கத் தயாராயில்லே.''

அவள் மீண்டும் கண்களை நிமிர்த்தினாள். மாப்பிள்ளை உயரமாக இருந்தான் மனசிலும்.

''நீங்க சொல்றதுக்காக நான் எதையும் செய்யாம விட்டுட முடியாது. முதல் பெண்ணுக்கு செஞ்ச மாதிரியே இவளுக்கும் அஞ்சு பவுன் நகை போட்டு, நிறைய சீர் செய்துடறேன்.''

அம்மா, ''கல்யாணத்தை நீங்களே பண்ணிக்கங்க'' என்றாள்.

ராஜா குறுக்கிட்டு, ''கல்யாணத்தை நீங்கதான் செஞ்சி வைக்கணும். ஏன்னா, எனக்குப் பெத்தவங்களும் இல்லே. எடுத்துச் செய்ய நெருக்கமான ஆட்களும் இல்லே'' என்றான்.

வெங்காயம், பச்சை மிளகாய், கொத்தமல்லித் தழை இவைகளைப் பொடிப் பொடியாக நறுக்கி, அரிசி மாவைக் கிண்டி, அதில் இவைகளையும், உப்பும் போட்டுக் கலந்து, சிறு, சிறு வடை போல் பிளாஸ்டிக் பேப்பரில் தட்டிக் காய வைக்கவும். வேண்டும் போது பொரித்துச் சாப்பிட்டால், பகோடா போல் இருக்கும்.

— பார்வதி.

''ஓ.கே. டோண்ட் வொர்ரி. நாங்களே செஞ்சிடறோம்.''

அப்பாவின் குரலில் உற்சாகம் பொங்கியது.

வாசலில் ஆட்டோ வந்து நிற்கும் ஓசை கேட்டது.

தொடர்ந்து — ரமேஷூம், ஆனந்தும் உள்ளே வந்தார்கள்.

ஆனந்த், ''ஸாரிப்பா, லேட்டாயிட்டுது'' என்றான்.

பிறகு —

மாப்பிள்ளை ஜனங்களைப் பார்த்து சுபாவமாக, ''ஹலோ, ஐயாம் ஆனந்த். ரேவதியின் ஒரே அண்ணன். நேரம் கழிச்சு வந்ததுக்காக நீங்கள்ளாம் என்னை மன்னிக்கணும்.'' என்றான்.

ராஜா, ''தட்ஸ் ஆல்ரைட்'' என்றான்.

அப்பா ஆனந்தின் தோள் மீது கையைப் பதித்து, ''அஞ்சு சவரன் போட்டு, நிறைவா சீர் செஞ்சி, கல்யாணத்தை நாமே பண்ணிடறோம்னு சொல்லிட்டேன்'' என்றார்.

''ஓ.கே, ஜமாய்ச்சிடுவோம்.''

அவன் குரலில் உற்சாகம் மெல்லிய அலையாக மற்றவர்களின் மீதும் பரவ —

அந்த உற்சாகப் பின்னணியிலேயே —

ஒரு சுமங்கலி ''தாம்பூலம் மாத்திடலாமே!'' என்றாள்.

ஒப்புக் கொண்டார்கள்.

மாற்றினார்கள், தேதி குறித்தார்கள்.

2

ஃபைல் நாடாவைப் பிரித்துப் பரத்தி விட்டு, அவசரமாக பதில் எழுத வேண்டிய கடிதத்தைக் கையில் பிரித்த போது மனம் கை நழுவிப் போயிற்று.

இன்னும் ஒரே மாதத்தில் ராஜா அவள் கணவனாவான்.

பிறகு — ட்ரான்ஸ்பர் வாங்க வேண்டும். அப்பொழுதும் அலுவலகக் கவலைகள் தானா? சிரித்துக் கொண்டாள்.

''என்னம்மா...''

நிமிர்ந்தாள்.

தனம்மாள்.

தடித்த ஃப்ரேமிட்ட கண்ணாடிக்குள்ளிருந்து தாவிக் குதிக்கும் கண்கள். விசாலமான நெற்றி. வகிடோரம் புறப்படும் நரைகள். தோல் திரைக்காத கிழவி. செக்ஷன் சூபர்வைஸர்.

''ஒண்ணுமில்லே, மேடம்.''

அருகே நெருங்கி வந்தாள்.

வாஞ்சையாக அவள் தோள்களைப் பற்றி, ''நானும் உன் வயசில ஃபைலைப் பார்த்து சிரிச்சிருக்கேன்... சந்தோஷக் கனவுகளா?''

மறுக்க முடியாமல் தவித்தாள்.

உடம்பெங்கும் வெட்கம் பரந்தது.

தனம்மாள் மெல்ல அவளின் முதுகில் தட்டி விட்டு விலகினாள்.

அவள் அகன்றதும் ரேவதி ஒருமுறை அண்டை, அயல் ஸீட்டுகளை நோட்டமிட்டாள்.

பாம்புகள்.

தனம்மாளின் கமெண்ட்டை நன்றாக காதில் வாங்கிச் செரித்து விட்டு அவள் முகத்தை வெறித்துக் கொண்டிருந்தன.

ரேவதியால் வேலையில் கவனம் செலுத்த முடியவில்லை. மனம் கடிவாளமற்ற காட்டுக் குதிரையாய் பறந்தது.

இந்த நேரம்... நினைவெல்லாம் தவிர்க்க முடியாமல், தகர்க்க முடியாமல் அவன்...

அவனுக்கும் இப்படித் தோன்றுமா? மனம் வலிக்குமா? ஆர்ப்பரிக்குமா? வந்து பார்க்கச் சொல்லுமா?

''ரேவதி''

சுதாரித்துக் கொண்டு தனம்மாளைப் பார்த்த போது, அவள் பக்கத்தில்.... ராஜா.

அதிர்ந்து போனாள்.

அவன் தானா?

இந் நேரம் அவனும் நினைப்பானா, அவதிப்படுவானா என்ற கேள்விக்கெல்லாம் பௌதிக பதிலாய் சிரித்து சந்தோஷமாக உடல் குறுகுறுக்க உற்றுப் பார்த்துக் கொண்டிருப்பவன் அவனேதான்!

எழுந்தாள். கால்கள் அங்கேயே தழைத்தன. சுதாரித்து தனம்மாளின் ஸீட்டை அணுகினாள்.

''ரேவதி, இவர் உன்னைப் பார்க்கணும்னு சொல்றார்.''

சோடா பாட்டில் கண்ணாடிக்குள் இரண்டு கண்களும் நிறைய கேள்விகளும் இருந்தன.

''மேடம்... இவர்தான் என் உட்பி''

''ஐ ஸீ''

ராஜா அவளிடம் — ''ஒரு காப்பி சாப்பிட்டுக்கிட்டே பேசலாம். உனக்குப் பெர்மிஷன் கிடைக்குமா?'' என்று கேட்டான்.

குறிப்பறிந்த தனம் — ''போய் வா, ரேவதி'' என்றாள்.

செக்ஷனை விட்டு வெளியே நடந்தார்கள்.

''நான் இங்கே வந்ததில் உனக்கு வருத்தமில்லையே!''

''.........''

''சொல்லு, ரேவா''

சிலிர்த்துப் போனாள்.

கடையில் விற்கும் கலர் கலரான ஜவ்வரிசி வடாம் குழந்தைகளுக்குப் பிடிக்கும். ஆனால் உடலுக்குக் கெடுதல். பீட்ரூட் வேக வைத்த தண்ணீரை, ஜவ்வரிசி வேக வைத்தபின் கலந்து வடாம் செய்தால் அருமையான கலர் கிடைக்கும். இதே போல் சிறிது மஞ்சள் தூள் சேர்த்து இள மஞ்சள் நிறத்தில் செய்யலாம்.

— பார்வதி.

அம்மாவைப் போலவே, தரங்கிணியைப் போலவே இவனும்... ரேவா என்றே கூப்பிடுகிறான்.

''ம்... அதெல்லாம் ஒண்ணுமில்லே''

''வெளியே ஏதாவது நல்ல ஹோட்டலுக்குப் போகலாமா?''

''வேணாம். சூபர்வைசர் ரொம்ப பெருந்தன்மையா பெர்மிஷன் கொடுத்திருக்காங்க. அதை நாம அதிகமா உபயோகிக்கக் கூடாது. ஜஸ்ட் நம்ம ஆபீஸ் காண்டீனுக்கு போயிட்டு வந்துடலாம்.''

சற்று யோசித்தான். அரை மனதாக — ''ஓ.கே.'' என்றான்.

நடந்தார்கள்.

காண்டீன்.

அவன் மிகவும் அருமையாக காண்டீன் சுவர்களை வெறித்துக் கொண்டிருந்த போது அவள் டோக்கன் வாங்கினாள்.

கவுண்டரை நெருங்கினாள்.

அவன் மேரியின் ஆட்டுக் குட்டியாக பின்தொடர்ந்தான்.

அவள் வாங்கிய காப்பி கோப்பைகளை தான் வாங்கிக் கொண்டாள். அவள் சிப்ஸை வாங்கிக் கொண்டு முன் நடந்தாள்.

தொடர்ந்தான்.

உட்கார்ந்தார்கள். காப்பி கோப்பைகளை மூடி வைத்தாள். அவன் புறமாக சிப்ஸை நகர்த்தி வைத்தாள்.

அவன் விரல்களை நாசூக்காக பயன்படுத்தினான்.

''நீங்க லீவ் போட்டிருக்கீங்களா?''

''இன்னிக்கு மட்டும் சி.எல்.''

''இங்கே ஏதாவது வேலையா?''

''ம்''

''என்ன?''

''என் ரேவதியைப் பார்த்துட்டுப் போறது.''

மகிழ்ந்தாள்.

திறந்த சட்டையில், புசுபுசுத்த முடியைக் கோதி, அதில் முகம் புதைத்து, மார்பில் விரல்களால் குத்தி, அவன் மடியில் புரண்டு....

மனம் நெகிழ்ந்தது.

நிதானமாக காப்பியை உறிஞ்சினாள்.

அவனும்.

''நான் சிகரெட் பிடிப்பேன். உன்னால அதைப் பொறுத்துக்க முடியுமா, ரேவா?''

''இப்போ... பொறுத்துக்கறேன்.''

அவள் மனத்தில் எதிர்கால கெடுபிடிகள் சின்னச் சின்ன கனவுக் குமிழ்களாய் தோன்றின.

அவன் சிகரெட்டைப் பற்ற வைத்துக் கொண்டான்.

எழுந்து வெளியே வந்தார்கள்.

காண்டீனுக்கும் அவள் செக்ஷன் இருக்கும் கட்டிடத்துக்கும் இடையே நின்றிருந்த புல்வெளியில் அவர்கள் நின்றார்கள்.

''ரேவா, இந்த நேரம் நான் ரொம்ப சந்தோஷமாக இருக்கேன்''

''..........''

''இன்னும் கொஞ்ச நேரத்தில் உன்னை செக்ஷன்ல கொண்டு போய் விட்டுட்டு பிரிஞ்சி போகப் போறதை நினைச்சா....''

அவளும் நெகிழ்ந்தாள். சோகப்பட்டாள்.

''....ரேவா, ஒரு ஹாஃப் எ டே சி.எல். போட்டுடேன்.''

''....போட்டுட்டு....''

சிகரெட்டைச் சற்று ஆழமாகப் புகைத்தான்.

புகை வழியாகச் சொன்னான் — ''ஏதாவது மூவிக்குப் போவோம்.''

ஒருகணம் அவளுக்குள்ளும் சின்னச் சபலம் முளைத்தது. ஆனால் —

மரபும் மனமும் ஜெயித்தன. ''ஸாரிங்க. அதெல்லாம் ஆஃப்டர் மாரேஜ்தான்!''

அவன் நிமிஷத் திகைப்பில் ஆழ்ந்தான். சிகரெட்டைத் தரையிலிட்டு மிதித்தான்.

செக்ஷன் வாசலை அடைந்தார்கள். கண நேரத் தயக்கத்துக்குப் பின் — ''வர்றேங்க'' என்றாள்.

''அப்போ லீவ் போட முடியாதா?''

''ஸாரி,'' — நகர்ந்தாள்.

''ரேவா...'' — அவன் கை அவள் தோளில் பதிந்தது. நெகிழ்த்த முயன்றது. முடிவை மாற்றச் சொன்னது.

உட்பீதான்! உரிமையுள்ளவன்தான்! ஆனால் —

காலம் கனிவதற்குள் இப்படி அவசரப்படுவதும் அழுந்தப் பற்றுவதும் அருவருப்பொன்று மனத்தில் முளை விட்டு, பெருகி...

சட்டென்று அவன் கையை உதறினாள்.

3

அன்று முழுவதும் ரேவதி படபடப்பாய் இருந்தாள்.

எதைப் பிரித்தாலும், யாருடன் பேசினாலும், எதைப் பார்த்தாலும், எதற்காக யோசித்தாலும், ராஜாவின் நினைவே மனத்தில் நின்று நிலைத்தது. ஆனால் —

அது முன்பு வந்த விதமாய் இல்லை. சந்தோஷ ஆர்ப்பரிப்பில்லை. சஞ்சல அலைதான்! வருவானா என்று ஏங்கியது ஒரு சோக சுகம். அதுவே நீண்டிருக்கலாம், நிலைத்திருக்கலாம்.

மனமெங்கும் கல் விழுந்த நீர்நிலையாய் இனிமையொன்றே வட்டம் போட்டிருந்திருக்கும். இனி சாத்தியமில்லை. ஏன் வந்தானென்று இதயம் அடித்துக் கொண்டது. அழுதது.

''சினிமாவுக்குப் போகலாம்'' — அதுவா... அதுவா... அதுவா ஒரு மரபு, வாழ்வின் துவக்க நேசம். மறுத்ததில் தப்பே இல்லை. ஆனால் —

தோளைத் தொட்டிருந்தவனின் கையை உதறியது... கடுமையான செய்கையோ? குன்றிப் போனானே! நினைத்து நினைத்து வெறுப்பானோ? மனத்தில் கோபம் வளர்ப்பானோ? ப்ளீஸ், ராஜா, புரிந்து கொள்ளுங்கள்... நான் உங்களை மறுக்கவில்லை.



வெயிலுக்கு...

சாதத்தில் நிறையத் தண்ணீரும், மோரும் ஊற்றி வைத்து, அதை அடிக்கடி, உப்புப் போட்டுக் குடிக்கக் கொடுங்கள். பயத்தம் பருப்பை இயன்ற வரையில் உணவில் சேர்க்கவும். பேரீச்சம் பழம் வாங்கி வைத்துக் கொண்டு தினமும் இரண்டு பழமாவது கொடுங்கள். மோரைப் புளிக்க வைத்து, மறுநாள் நிறையத் தண்ணீர் ஊற்றி, உப்புப் போட்டுக் கொடுங்கள். இவைகளைக் கடைப்பிடிப்பதால் டாக்டர் செலவு ஓரளவு குறையும்.

— பார்வதி.

அலட்சியப்படுத்தவில்லை. மரபின் எல்லைகளை மதிக்கிறேன். அவசரக் கோலங்களையே மறுக்கிறேன். ஒரு நிஜமான, புனிதமான முதல் இரவில் நாம் நெருங்குவோம்.

''உங்க மனசு சரியில்லைன்னு நினைக்கிறேன்'' — பக்கத்து ஸீட்டிலிருந்து ரவி சொன்னான்.

''ம்... அதெல்லாம் ஒண்ணுமில்லே!''

''இல்லே, மேடம்... நீங்க வெளிப்படையாச் சொல்லக் கூச்சப்பட்டாலும் மிஸ்டர் ராஜாவோட பிஹேவியர் உங்களை ரொம்பக் காயப்படுத்திடுத்துன்னு நினைக்கிறேன்.''

'ஓ, இவன் பார்த்திருக்கிறான்...

''கொஞ்சம் அவசரக்காரர்னு நினைக்கிறேன். உரிமையால கொஞ்சம் வரம்பு மீறிட்டார், எல்லாம் போகப் போகச் சரியாயிடும்... அவரே கூட இப்ப ஃபீல் பண்ணிட்டிருப்பார்.''

பாம்பின் கால்... ரவி சொல்வது சரியான ஆண் மன உணர்வாகத்தான் இருக்க வேண்டும். சரியாய் இருக்கும்.

தற்செயலாய்ப் பார்வையை தனம்மாளை நோக்கித் திருப்பிய போது அவள் தன்னையே கவனித்துக் கொண்டிருப்பதை உணர்ந்தாள்.

ரவி மட்டுமல்லாமல், தனம்மாளும் பின் ஒவ்வொருவருமாய் விசாரிக்கும் நிலை வரக் கூடாது. மனசைக் கட்டி வைத்து, வேலையில் ஈடுபட முயன்றாள். ஓரளவே முடிந்தது. மாலை வரை.

வெளியேறி, பஸ் பிடித்து, பயணித்து, சோர்ந்து, வீட்டுக்குள் நுழைந்த போது ஹாலில் அப்பா இருந்தார். அம்மா அடுக்களைக்குள் இருந்தாள்.

வழக்கம் போலவே ஆனந்த் வீட்டில் இல்லை. முன்பெல்லாம் எப்பொழுதாவது வீட்டில் தென்படும் ரமேஷும் இல்லை.

பாத்ரூமில் அடைந்து, முகம் கழுவி, கூந்தலைத் தளர்த்திக் கொண்டாள். அறையை அடைந்து, புற இறுக்கங்களை விலக்கினாள். காட்டன் புடவையுடன் ஹாலுக்குத் திரும்பினாள். அப்பாவுக்குச் சற்றுத் தள்ளி சோபாவில் அமர்ந்தாள்.

''மரகதம், ரேவதிக்குக் காப்பி கொண்டு வா.''

''வந்துட்டாளா...?'' என்று அடுக்களை கேட்டது.

காப்பிக்குக் காத்திருக்கும் நேரத்தில் — அவளுக்குள் சஞ்சலம் பரவியது. 'ராஜாவைப் பற்றிச் சொல்லலாமா, வேண்டாமா?' சொல்வதனால் மன இறுக்கம் தளரும். அப்பா ஒரு முடிவு எடுக்கக் கூடும்.'

ரவி சொன்னது சற்று நெருடியது. 'கொஞ்சம் அவசரக்காரர் போல இருக்கு. உரிமையால கொஞ்சம் மீறியிருக்கார். எல்லாம் போகப் போகச் சரியாயிடும்...'

'வேண்டாம், அப்பாவிடம் சொல்ல வேண்டாம். சொல்வதனால், அவர் எளிதாக எடுத்துக் கொள்ளாமல், அவனை விசாரிக்க முனைந்தால் அது காயப்படுத்தும். வடு நிற்கும், வாழ்க்கை முழுவதும்.

''என்னன்னு தெரியலே, கல்யாணத்துக்கு நாள் நெருங்குது. பத்திரிகை, ஏற்பாடுகள், மாப்பிள்ளை டிரெஸ் விஷயமா எந்தத் தகவலையும் காணோம். வீட்டிலே பெரியவங்க இல்லேன்னா இப்படித்தான்!'' என்று அப்பா வருத்தப்பட்டார்.

அம்மா சொன்னாள்: ''எதுக்கும் நம்ம ஆனந்தை ஒரு தடவை போய் வரச் சொல்வோமா?''

''நானும் அப்படித்தான் யோசிச்சுக்கிட்டிருக்கேன். பிக்கல் பிடுங்கலும், பெரியவங்க, சின்னவங்களும் இல்லாத ஆளா இருக்காரேன்னு அவசரப்பட்டுத் தாம்பூலம் மாத்திட்டோம். இந்த மனுஷன் கல்யாண வாசல்ல பண்ணப் போற நிச்சயத்துக்கு என்ன மதிப்பில புடைவை எடுக்கப் போறார்ன்றதைப் பத்தியோ, அவர் டிரெஸ்ஸுக்கு எவ்வளவு பணம் வேணுங்கிறதைப் பத்தியோ சொல்லலியே...! கண்டிப்பா ஆனந்தை அனுப்பி வைக்கணும்'' அப்பாவையும், அம்மாவையும் விட அவள் அதிகமாகக் கவலைப்பட்டாள்.

ஒருபுறம் அவன் நடவடிக்கையைப் பற்றிய யோசனை மனசைக் காயப்படுத்த, மறுபுறம் அவள் அலட்சியத்தின் பின் விளைவுகளைப் பற்றிய அச்சம் பரவிக் கொண்டிருந்தது.

4

ஆனந்த் பஸ்ஸில் பயணமாகிக் கொண்டிருந்தான். இந்த முறை அவனை அப்பா சற்றுக் கவலையுடன் அனுப்பி வைத்தார். அப்பாவின் கேள்விகள், சந்தேகங்கள், வருத்தங்கள் எல்லாம் இப்பொழுது அவனுக்குள்ளும் விஸ்வரூபமெடுத்துக் கொண்டிருந்தன. எல்லாக் கேள்விகளுக்கும், எல்லாச் சந்தேகங்களுக்கும், எல்லா வருத்தங்களுக்கும் பயணத்தின் முடிவில் தீர்வு இருக்கிறது.

ஸ்டாண்டில் பஸ் வந்து நின்றது. இறங்கினான். ராஜாவின் வீட்டை அடைந்தான். கதவு திறந்தே இருந்தது. மரியாதைக்காகத் தட்டினான்.

''யாரது? உள்ளே வாங்க?''

போர்ன்விடாவின் மணிக்குழந்தை பெற்றோருக்கு தனிப் பெருமை!



"என் குழந்தைங்க இன்னைக்கு இனிப்பான சேதி கொண்டாந்திருக்காங்க. இரண்டு பேருமே கம்ப்யூட்டர் கிளாஸிலே முதல் மார்க். என் மணிக்குழந்தைங்க மறுபடியும் சாதனை செஞ்சுட்டாங்க"

குழந்தைகள், எதை எப்போது செய்வார்கள் என்றே சொல்ல முடியாது. சில சமயம் விஷமம் செய்வார்கள், சிலசமயம் பரிசுக் கோப்பைகளை அல்லது படிப்பில் பிரமாதமான மதிப்பெண்களைப் பெற்று வருவார்கள். ஆம், அத்தகைய குழந்தைகள் கூர்ந்த அறிவுடையவர்கள், துடிப்பானவர்கள்.

கேட்பரிஸ் போர்ன்விடா, குழந்தைகள் புத்திக் கூர்மையோடும், உடல் ஆரோக்கியத்தோடும் இருப்பதற்கு தேவையான கூடுதல் சக்தியைத் தருகிறது. கோகோ, மால்ட், பால் மற்றும் சர்க்கரையின் நலன்களையும் கொண்டுள்ளது. போர்ன்விடா — இதன் சாக்கலேட் சுவை மீது குழந்தைகளுக்கு கொள்ளை ஆசை.

கேட்பரிஸ் போர்ன்விடா, உங்கள் மணிக் குழந்தைகளை முன்னணியில் வைக்கும் — அன்றாடம்.



கேட்பரிஸ்
போர்ன்விடா

நல்ல வளர்ச்சி போர்ன்விடா பயிற்சி!

OBM/4432/TAM

மாசிலா மேனி



மாசிலா மேனியெழில் பெற நீங்கள் மனதில் முடிவெடுத்தால் போதும்.

தினமும் உங்களுக்கெனச் சிறிது நேரம் ஒதுக்குங்கள். கூடவே கொஞ்சம் லாக்டோ-காலமைனும் எடுத்துக்கொள்ளுங்கள்.

லாக்டோ-காலமைன் மாசுமறுக்களை அகற்றுகிறது. உங்கள் மேனியை மென்மையாகவும் மாசற்றதாகவும் வைத்திருக்கிறது.

லாக்டோ-காலமைன். ஒப்பனைத் திரையிட்டு மறைக்கவே விரும்பாத உன்னத எழிலைத் தருவது.

ஆம், எழிலான மேனியில் மறைக்க எதுவுமே இல்லை!



லாக்டோ-காலமைன்

Sista's-DIL-13/84A Tam R

போனான். சாப்பிட்டுக் கொண்டிருந்த ராஜா இவனைப் பார்த்து எழுந்தான்.

"வாங்க, இதோ வந்துடறேன். உட்காருங்க."

உட்கார்ந்தான்.

தட்டு காலியாகி இருந்தது. பக்கத்தில் மாமிச உணவின் எலும்பு எச்சங்கள்.

அவன் கைகழுவிக் கொண்டு திரும்பினான். கொடியில் தொங்கிய துவாலையை எடுத்து, கைகளைத் துடைத்துக் கொண்டே இவன் எதிரில் உட்கார்ந்தான்.

"என்ன விசேஷம்?"

"ஒரு தட்டு வேணும். பத்திரிகை வைக்கணும்."

"இன்விடேஷன் அடிச்சிட்டீங்களா?"

அந்தக் கேள்வி இவனைச் சங்கடப்படுத்தியது.

"ஆமாம்."

அவன் கொண்டு வந்து வைத்த தட்டில் மங்கலப் பொருள்களை வைத்து, பத்திரிகையை வைத்தான்.

அவன் இடது கையால் அலட்சியமாகப் பத்திரிகையை எடுத்தான். பிரித்தான், படித்தான். பின்பு, "மிஸ்டர் ஆனந்த், இந்தக் கல்யாணத்தைக் கொஞ்சம் தள்ளி வைக்க முடியுமா?"

"ஓ... உங்க மனசிலே இப்படி ஒரு எண்ணமிருக்கா? அதனாலதான் ட்ரெஸ்ஸுக்குப் பணம் வாங்கின பிறகும் எங்க கூட நேரிலேயோ, கடிதம் போட்டோ தொடர்பு கொள்ளாம இருந்தீங்களா?"

"............"

"எதுக்காக கல்யாணத்தைத் தள்ளிப் போடச் சொல்றீங்க?"

"எங்க சித்தப்பா பையன் இறந்து போயிட்டான். அதனால்தான்!"

அது அப்பட்டமான பொய்யென்பது இவனுக்குப் புரிந்தது. எரிச்சலுடன் கேட்டான்.

"பங்காளி, இறந்ததாலதான் கறியும் சோறுமா சாப்பிடறீங்களா?"

அவன் திகைத்துப் போனான்.

பின்பு சுதாரித்துக் கொண்டு — "அதை விடுங்க. எனக்கு நாம குறித்த தேதி சரிப்பட்டு வராது. உங்க வீட்டில் சொல்லிடுங்க."

"மிஸ்டர் ராஜா, நீங்க என்னுடைய வருங்கால மைத்துனர். அதனால நான் ரொம்பவும் யோசிச்சுப் பேச வேண்டியிருக்கு. எல்லா ஏற்பாடுகளும் நடந்து முடிஞ்ச இந்த நேரத்தில் கல்யாணத்தைத் தள்ளிப் போட முடியாது. தாய், தந்தையோ, சகோதரர், சகோதரிகளோ இல்லாததால் அக்கம் பக்கத்தாரோடு வந்து தாம்பூலம் மாத்திட்டு, இப்போ சுபகாரியத்துக்கு வராத சொந்தங்களையெல்லாம் நீங்க சொல்லிட்டிருக்கிறது அவ்வளவு நல்லா இல்லை. எந்தக் காரணத்தைக் கொண்டும் எங்களால் கல்யாணத்தைத் தள்ளி வைக்க முடியாது. மேற்கொண்டு இதைப் பத்தி ஏதாவது பேசணும்னா நீங்க எங்க அப்பாவை வந்து பாருங்க. நான் வரேன்."

வெளியேறினான்.

ஆனந்த் சொன்ன விவரங்கள் அவர்களை அச்சுறுத்தியது.

ரேவதி — ராஜா திருமண நிச்சயத்துக்குப் பிறகு அங்கு வருவதை சிறிது சிறிதாகக் குறைத்துக் கொண்டிருந்த ரமேஷும் அப்பொழுது ஹாலில் இருந்தான்.

அவன்தான் முதலில் பேசினான். "நீங்க அவசரப்பட்டுட்டீங்க. சுத்தப் பொறுப்பில்லாதவனா இருக்கானே. இவனைப் பத்தி நீங்க எதுவுமே விசாரிக்கலையா?"

அப்பா சொன்னார் — "பிக்கல் பிடுங்கல் இல்லாம இருக்கானேன்னு அதிகமா விசாரிக்கலே."

"ஹும்... பிக்கல் பிடுங்கல் உள்ளவன்தான் யோக்கியமான குடும்பஸ்தனா இருப்பான். இந்த மாதிரி இருக்கிறவனைப் பத்திதான் நிறைய விசாரிக்கணும்."

அப்பா மௌனித்தார்.

சூழல் ரேவதியின் மனதைப் பிசைந்தது. இதற்கெல்லாம் நான்தானே காரணம், நான் அலட்சியம் செய்ததால்தானே அவன் இப்படியெல்லாம் நடந்து கொள்கிறான்!

எல்லாவற்றையும் அப்பாவிடம் சொல்லி விடலாமா? கூடாது. நிலைமையைச் சிக்கலாக்கியதற்காக அப்பா கோபிப்பார். மொத்தப் பழியையும் அவள் தலையில் போட்டு விட்டு மூலையில் உட்கார்ந்து விடுவார்.

அவளிடம் கோபமும் சவாலும் தோன்றுகிற வரைதான் அவரிடம் முனைப்பு இருக்கும்.

ரமேஷ் சொன்னான் — "மாமா, நீங்க நாளைக்கே கிளம்புங்க. தேவைன்னா நானும் வரேன். கல்யாண தேதியை ஒத்தி வைக்க முடியாதுன்றதை எடுத்துச் சொல்லி, ராஜாவைக் கன்வின்ஸ் பண்ணிட்டு வந்த பிறகுதான் இன்விடேஷனைக் கொடுக்க ஆரம்பிக்கணும். ஏன்னா, பண நஷ்டங்களை ஈடுகட்ட முடியும்... இன்விடேஷனையெல்லாம் கொடுத்துட்டு, கல்யாணத்தைத் தள்ளிப் போட நேர்ந்தா அதனால் ஏற்படக் கூடிய மனநஷ்டத்தை ஈடுசெய்ய முடியாது"

அவன் சொல்வது எல்லோருக்குப் பொருத்தமாகப்பட்டது.

சிலருக்கு எப்போதும் வாயில் புண் வரும். சாதத்தில் நிறைய தண்ணீர் ஊற்றி வைத்து, ஒரு நாள் கழித்து மறு நாள் காலையில் அதில் ஒரு டம்ளர் எடுத்து, ஒரு ஸ்பூன் விளக்கெண்ணை ஊற்றி வெறும் வயிற்றில் தொடர்ந்து குடித்து வர குணமாகும். சிலருக்கு குளுமை ஆகாது. அவர்களும், ஆஸ்துமா உள்ளவர்களும் குளிர்காலத்தில் குடிக்கக் கூடாது.

— பார்வதி.

மறுநாளே அப்பாவும் ரமேஷும் புறப்படுவதாகத் தீர்மானமாயிற்று.

ரேவதிக்கு ரமேஷ் தக்க சமயத்தில் யோசனைகள் சொல்லிக் கை கொடுப்பதை நினைத்து சந்தோஷமாக இருந்தது. அதே நேரத்தில் — இதற்கெல்லாம் தானே காரணமென்ற குற்ற உணர்வும் தோன்றி வருத்தியது.

அப்பாவுக்குத் தான் 'தோட்டத்துப் பச்சிலை....' என்கிற மாதிரி ரமேஷின் நினைவு வராமல் போனாலும் இவளாவது சொல்லி இருக்கலாம்.

இன்று முன்பின் தெரியாதவனோடு நிச்சயம் செய்து கல்யாணத்திற்கு முன்பே இப்படி அவதிப்பட வேண்டியிருக்கிறது.

ரமேஷ் அவள் அருகில் வந்தான்.

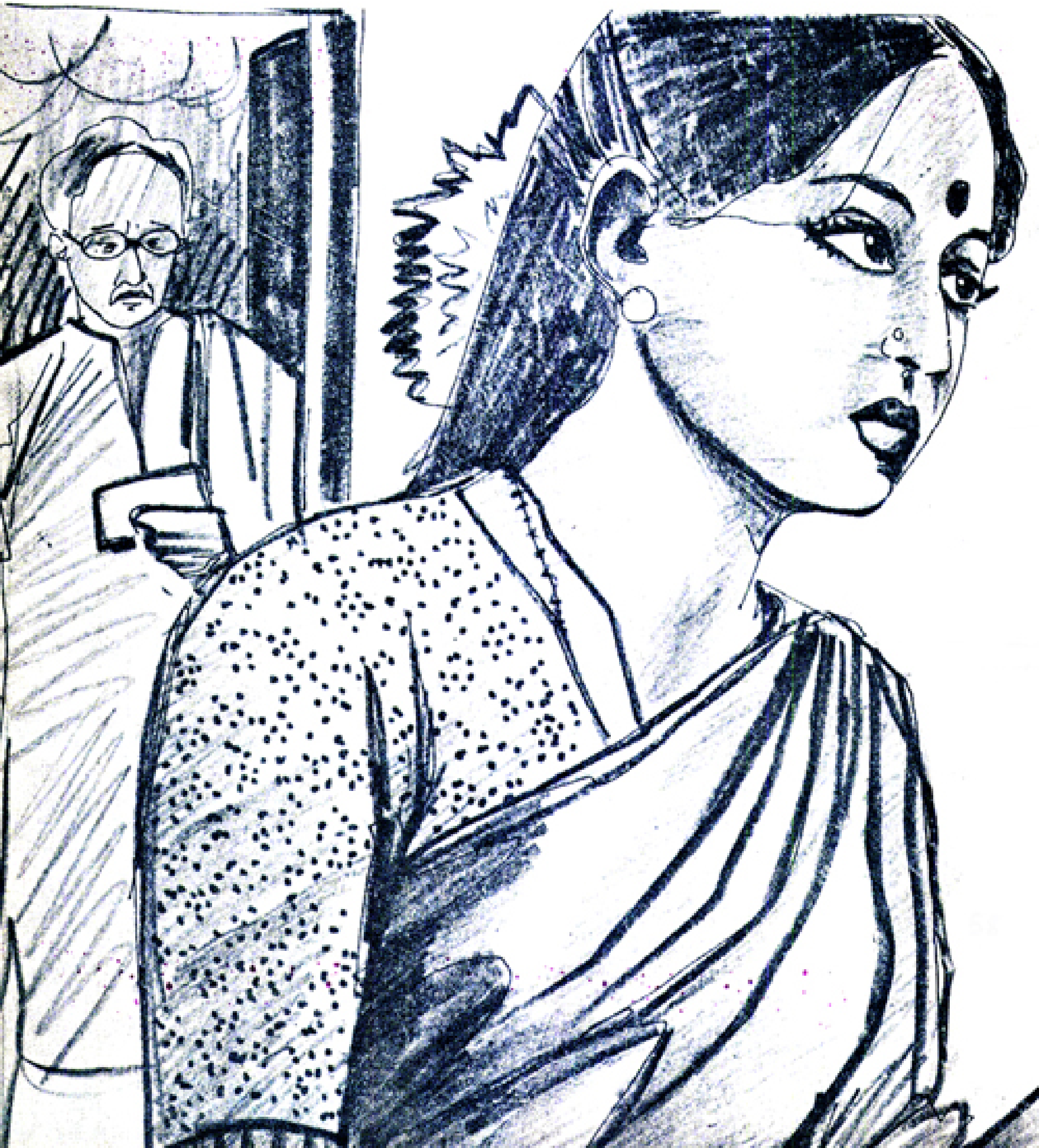
''டோண்ட் வொர்ரி ரேவதி. உன் கல்யாணம் திட்டமிட்டபடி சிறப்பா நடக்கும். நாங்க இருக்கோம்'' என்றான்.

'நாங்க இருக்கோம்' என்றது அவளுக்கு 'நான் இருக்கேன்' என்பதாகவே தொனித்தது.

மனசின் ஒரு பிரதான இடத்தில் ரமேஷின் உருவம் முன்னிலும் தெளிவாய் உட்கார்ந்து கொண்டது.

5

ரேவதி தரங்கிணியின் வீட்டுக்குப் போனாள். அவளும், அவளின் கணவன்



அருணும் இன்முகத்துடன் அவளை வரவேற்றனர்.

தரங்கிணி... புதிய சிநேகிதியில்லை.

கல்லூரி பழக்கமில்லை. உயர்நிலைப் பள்ளியில் உடன் வந்தவளில்லை. என்றாலும் — மூன்று வருஷங்கள் அண்டை வீட்டில் குடியிருந்தவள். இப்பொழுது வேறு இடத்திற்குப் போய் விட்டாலும் மனம் என்னவோ அண்மையில்தான் இருக்கிறது.

''அப்பா... எவ்வளவு நாளாச்சு இங்கே வந்து! எங்க வீட்டுக்கு வந்த வழி மறந்து போய் இப்பதான் நினைவுக்கு வந்ததா?''

சோழிகளைக் குலுக்கிய மாதிரி சிரித்தாள்.

ரேவதி இடைமறிக்காமல் அவள் சிரிப்பை ரசித்தாள்.

ஓய்ந்ததும் —

''தரங்கிணி, இது என் கல்யாண இன்விடேஷன்.''

''ரொம்ப சந்தோஷம். நிச்சயதார்த்தம் எப்ப நடந்தது?''

''ஸாரிம்மா, பெண் பார்க்க வந்த போது ரெண்டு தரப்புக்கும் பிடிச்சுப் போய் அப்பவே நிச்சயம் பண்ணிட்டாங்க. அதனாலேதான் சொல்ல முடியலே.''

''மாப்பிள்ளை எங்கே வேலை பார்க்கிறார்?''

சொன்னாள்.

தரங்கிணியின் முகத்தில் ஒரு சலனம் சுழியிட்டது.

''பேரென்ன?''

''சும்மா, இண்டர்வியூ பண்ணாதே!



இன்விடேஷனைப் பாரு.''

தரங்கிணி கவரைப் பிரித்தபோதே விரல்கள் நடுங்கின. அழைப்பிதழை பிரித்துப் பார்த்ததும் அதிர்ந்து போனாள்.

சந்தேகப்பட்டது சரியாய்ப் போயிற்று.

ராஜா என்கிற ராஜலிங்கம்தான் மாப்பிள்ளை.

''என்னம்மா, இன்விடேஷனையே பாத்துக்கிட்டிருக்கே?''

''ம்... ஒண்ணுமில்லே'' என்றவள் அருணைப் பார்த்து, ''என்னங்க, போய் டிபன் வாங்கிட்டு வாங்க'' என்றாள்.

''அதெல்லாம் எதுவும் வேணாம். வீணா அவரைக் கஷ்டப்படுத்தாதே!''

அருண் மலர்ந்த முகத்துடன், ''இதிலே என்னங்க கஷ்டமிருக்கு? நீங்க சும்மாயிருங்க'' என்று வெளியே போனான்.

தரங்கிணி ரேவதியின் கைகளை அழுந்தப் பற்றினாள்.

''ரேவதி, இப்போ நான் ஒரு அதிர்ச்சியான செய்தியைச் சொல்லப் போறேன். நீ அதைக் கேட்டு பதட்டப்படக் கூடாது. வருத்தப்படக் கூடாது. வரப் போற ஒரு பயங்கரத்தைத் தவிர்க்க முடிஞ்சா தவிர்த்துக்க. இல்லேன்னா அதைத் தாங்கிக்கக் கூடிய சக்தியை வளர்த்துக்க....''

''என்ன தரங்கிணி, எதைப் பத்திச் சொல்றே? என்ன அதிர்ச்சி, என்ன பயங்கரம்?''

''ரேவதி, உன்னைப் பெத்தவங்க நல்லா ஏமாந்துட்டாங்க. அவங்க உன்னைச் சரியான அயோக்கியனுக்குக் கட்டி வைக்கப் போறாங்க.''

''தரங்கிணி''

''கோபப்படாதே, ரேவா! நான் சொல்றது நிஜம்.''

''எப்படி... எதை வச்சிச் சொல்றே?''

''என்ன காட்டமான விவாதம்? உங்க ரெண்டு பேர் குரலுமே வெளியே கேட்குதே!'' என்றபடி அருண் உள்ளே நுழைந்தான்.

''அதுக்குள்ளயா வந்துட்டீங்க?''

''பக்கத்து வீட்டுப் பையனைக் கடைக்கு அனுப்பியிருக்கேன். நீ போய் காப்பி போடு, தரங்கிணி.''

தரங்கிணி எழுந்து உள்ளே போனாள்.

பேச்சு தடைபட்டுப் போனதால் தரங்கிணி ராஜாவைப் பற்றிச் சொல்ல வந்த விஷயம் என்னவென்ற கேள்வியும், அவள் சொல்பவை ஆதாரமற்றவையாய் இருக்க முடியாதென்ற உறுதியால் ஏற்பட்ட மனச்சஞ்சலமும் ரேவதியை ஆட்கொண்டன.

ராஜா அவளை அலுவலகத்தில் வந்து சந்தித்ததற்கும் — சினிமாவிற்கு அழைத்ததிற்கும் — தோளைப் பற்றியதற்கும் — கோபித்ததற்கும் — ஆனந்திடம் அலட்சியமாக நடந்து கொண்டதற்கும் — நடந்து போன எல்லாவற்றிற்கும் புதிய அர்த்தங்கள் தொனித்தன.

பையன் டிபனுடன் உள்ளே வந்தான். அருணிடம் தந்து விட்டு வெளியேறினான். அவன் அவற்றைப் பிரித்து அவள் முன் வைத்தான்.

''சாப்பிடுங்க''

''உங்களுக்கு ஏங்க வீண் சிரமம்?''

''இது என்ன சிரமம்? உங்க வீட்டுக்கு வந்தா எங்களைச் சும்மாவா அனுப்பிடுவீங்க? சாப்பிடுங்க.''

துவங்கினாள்.

தரங்கிணி தண்ணீரும் காப்பியும் கொண்டு வந்தாள்.

ரேவதி சாப்பிட்டு விட்டு, காப்பி குடித்தாள்.

அருணும் இன்விடேஷனைப் பார்த்தான்.

''விஷ் யூ எ ஹாப்பி மேரீட் லைஃப்''

களங்கமற்ற அவனது வாழ்த்து அவர்களுக்குப் பொருத்தமற்றதாகப் பட்டது.

எனினும் ரேவதி — ''தாங்க் யூ'' சொன்னாள்.

ஒரு சின்ன மௌனத் திரைக்குப் பின், ''நான் வரேன்'' என்றாள்.

தலையசைத்தார்கள்.

நடந்தாள்.

வாசல் வரை வந்து வழியனுப்பினார்கள்.

6

ஆனந்த் இன்விடேஷனைக் கொண்டு போன போது அலட்சியம் செய்த ராஜா அப்படியே இருந்திருந்தால் தொல்லையில்லை.

ஆனால் —

ரமேஷும் அப்பாவும் போய் விசாரித்த போது அவன் பணிந்து போய் விட்டான்.

''ஆனந்த் சொல்லிட்டு போனதை நான் யோசிச்சேன். அது சரிதான்னு எனக்குப் புரியுது. தாம்பூலம் மாத்தின போது எனக்கு உடனிருந்து கை கொடுக்காத பங்காளியோட சார்புக்காக நான் கல்யாணத்தைத் தள்ளிப் போடறது நியாயமில்லைதான்! ஸோ, திட்டமிட்டபடி அழைப்பிதழ்ல, அச்

ச:ஃபோலா கொலஸ்ட்ரலைக் குறைக்கிறது அனைத்தையும்விட அதிகமாக.

சூரியகாந்தி எண்ணெயைவிட சிறந்தது.
கடலை எண்ணெயைவிட சிறந்தது.

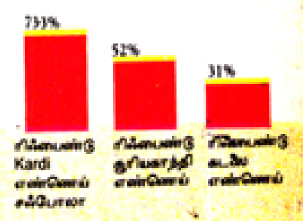
அதனால்தான் குடும்பத்திற்கு இதை டாக்டர்கள் வேறு எதனையும்விட ஆரோக்கியமான சமையல் எண்ணெயென பரிந்துரை செய்கிறார்கள்



சஃபோலா சுத்தமான, ரிஃபைண்டு Kardi எண்ணெய். எல்லா சமையல் எண்ணெயைக் காட்டிலும் இதில்தான் மிக அதிகமாக லினோலிக் ஆசிட் அடங்கியுள்ளது. இது கொலஸ்ட்ராலைக் குறைக்க உதவும் ஒரு பாலி அன்சாச்சுரேட்டட் ஃபேட்டி ஆசிடாகும்.

நீங்களே பாருங்கள் :

வெவ்வேறு சமையல் எண்ணெயில் கொலஸ்ட்ராலைக் குறைக்கும் லினோலிக் ஆசிட் நிலை :



சஃபோலா. வாழ்நாள் முழுவதும் நல்ல ஆரோக்கியத்திற்கு

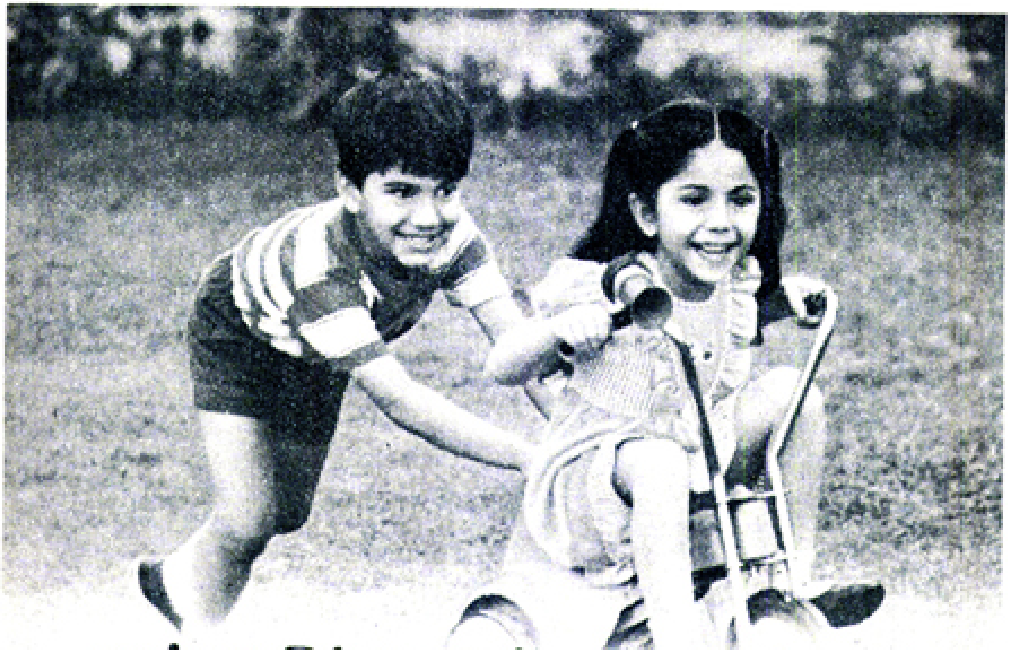
இரண்டு வயதிலிருந்தே கொலஸ்ட்ரால் சே ஆரம்பித்துவிடுகிறது. ஆகவே குடும்பத்தினர் அனைவருக்கும் சிறந்த சஃபோலாவைப் பயன்படுத்தத் துவங்குங்கள். இலேசானது, எளிதில் ஜீரணமாகக் கூடியது, சமைக்கவும், வறுக்கவும், வதக்கவும், உத்தமமானது— சஃபோலா . . . பலவித சமையலுக்கும் உபயோகிக்கவல்லது.

ஆகவே சஃபோலா கொண்டு சமைத்திடுங்கள், வறுத்திடுங்கள், வதக்கிடுங்கள். புது ருசியையும், ஆரோக்கியத்தையும் பெற்று இன்புறுங்கள்

ச:ஃபோலா

உங்கள் இருதயத்திற்குச் சிறந்தது.
குடும்பத்தினர் ஆரோக்கியத்திற்கும் சிறந்தது.



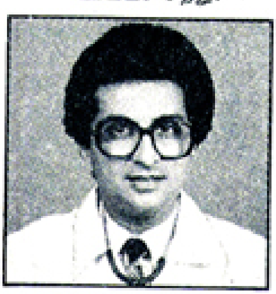


எண்ணிப் பாருங்கள்—இன்னும் பத்து ஆண்டுகளில் இவர்கள் எப்படி இருப்பார்கள் என்று.

நீங்களே பெருமிதப்படக்கூடிய வகையில் ஆரோக்கியத்தின் சின்னமாக இவர்கள் திகழக்கூடும். ஏனெனில் தாய் என்ற முறையில் உங்களால் முடிந்த எல்லாவற்றையும் இவர்களின் ஒளிமயமான எதிர்காலத்தைக் கருத்தில் கொண்டு நீங்கள் செய்து கொண்டிருக்கின்றீர்கள்.

நீங்கள் காட்டும் அன்பின் முக்கிய அம்சமே இவர்களின் உடல் நலனுக்கு உகந்த ஊட்டச்சத்துகளை முழுமையாகப் பெற்றுத் தருவதுதானே.

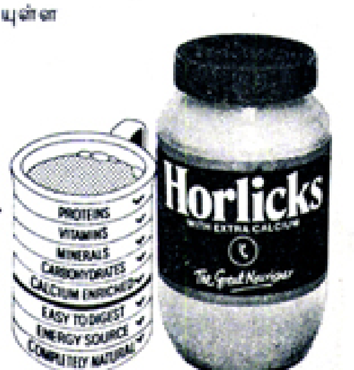
ஹார்லிக்ஸ் அளிக்கும் ஊட்டச்சத்து. இவர்களின் வளரும் வயதுக்கேற்ற ஊட்டச் சத்து.



"ஹார்லிக்ஸில் அடங்கியுள்ள முக்கிய ஊட்டச்சத்துகள்— புரோட்டீன்ஸ், விட்டமின்ஸ், மினரல்ஸ் மற்றும் கார்போஹைட்ரேட்ஸ் ஆரோக்கியத்திற்கும், வளர்ச்சிக்கும் மிக உகந்தவை.

இதில் சேர்க்கப்பட்டுள்ள கூடுதல் கால்ஷியம் வலுவான பற்களுக்கும், ஆரோக்கியமான எலும்புகளுக்கும் இன்றியமையாதது.

வளரும் குழந்தையின் வயதுக்கேற்ற தெம்பும், முழுமையான ஆரோக்கியமும் அளிக்கவல்லது."



சிறந்த ஊட்டச்சத்துமிக்க பானம்

HTA 6223 TAM

சிட்ட தேதியிலே, இடத்திலே, நேரத்திலே கல்யாணம் நடந்தே தீரும்'' என்று சொல்லி அவன் ஒப்புக் கொண்டு விட்டான்.

அப்பாவிற்கும், அம்மாவிற்கும், ஆனந்திற்கும் சந்தோஷமளித்த அந்த ஒப்புதல் இப்பொழுது அவளுக்குப் பெருந்துன்பமாகத் தோன்றியது.

வீடு திரும்பிய போது தலை லேசாக கனத்தது. சோர்ந்து சோபாவில் விழுந்தாள்.

அம்மா பதறிப் போனாள்.

''என்ன ரேவா, என்ன உடம்புக்கு?''

''உடம்புக்கு ஒண்ணுமில்லேம்மா''

அம்மா புரியாமல் குழம்பினாள்.

''அப்பாவும் ஆனந்தும் வீட்டில் இருக்காங்களா?''

''ஆனந்த் காலையிலே போனவன்தான்! இன்னும் திரும்பலே. உங்க அப்பா வீட்டில தான் இருக்கார்.''

''அவரைக் கூப்பிடும்மா.''

''என்னம்மா ரேவா, என்ன நடந்தது?''

''அப்பாவைக் கூப்பிடும்மா.''

''என்னங்க, ரேவதி கூப்பிடறா''

பாத்ரூமிலிருந்து முகத்தைத் துடைத்தபடி அப்பா வெளிப்பட்டார்.

''என்ன ரேவதி?''

''உட்காருங்கப்பா.''

உட்கார்ந்தார்.

''அப்பா நாம ஏமாந்துட்டோம்பா''

''என்னம்மா, சொல்றே?''

''நிஜத்தைத்தான் சொல்றேன். நீங்க எனக்குப் பார்த்திருக்கிற மாப்பிள்ளை ஒரு அயோக்கியன்.''

''யார் சொன்னது?''

''இன்விடேஷனைப் பாத்துட்டு தரங்கிணி சொன்னா.''

''அவளுக்கு எப்படித் தெரியும்?''

''எனக்குத் தெரியாது.''

அப்பா சிரித்தார். உரத்த குரலிட்டு சிரித்தார்.

''என்னம்மா இது. யாரோ விபரம் தெரியாத பொண்ணு சொன்னதை வச்சி நீயும் குழம்பி, எங்களையும் குழப்பப் பார்க்கறியே!''

''இல்லேப்பா. அவ சொல்றதை நான் நம்பறேன். அவன் ஒரு அயோக்கியனாத் தான் இருக்கணும்.''

அம்மா குறுக்கிட்டாள். ''அவன் இவன்னு மரியாதை இல்லாம பேசாதே!''

''மரியாதை.... எதுக்குக் கொடுக்கணும் மரியாதை? அவன் செஞ்ச காரியத்தைச் சொல்றேன். அப்புறம் நீங்களே தீர்மானம் பண்ணுங்க.''

ராஜா அலுவலகத்துக்கு வந்தது முதல்... சொல்லி முடித்தாள்.

அம்மாவின் முகத்தில் இப்பொழுது கசப்பு தென்பட்டது. ''இப்படியெல்லாமா நடந்துக்கிட்டான்? அடப்பாவி, இப்படிப் பட்டவன் இன்னும் எங்கெங்கே என்னென்ன செஞ்சிருப்பானோ!''

அப்பா குறுக்கிட்டார். ''சும்மா இருடி. நீயும் அவளோட சேர்ந்துட்டியா? ஆம்பிளைப் பையன். இவ அவனுக்குத்தான்னு நிச்சயமும் ஆயிடுச்சு. ஆசையிலே அசட்டுத்தனமா வந்து பார்த்துட்டுப் போயிருக்கான். இதை வச்சே அவன் காரெக்டரைப் பத்தி முடிவு பண்ணக் கூடாது. அது தப்பு... அது சரி, இதை ஏன் நீ இத்தனை நாள் என்கிட்டே சொல்லாம மறைச்சே?''

''நீங்க இதைக் கேட்டு ஆத்திரப்பட்டு அவனோட சண்டை போடப் போறிங்கன்னு பயந்தேன்.''

''சினிமாக்குப் போகலாம், லீவ் போட்டுட்டுவான்னது அதிகப்பிரசங்கித்தனம் தான்! இருந்தாலும் இதுக்காக உன் புருஷனா வரப் போறவன் கிட்ட நான் என்னத்தைச் சண்டை போடறது?''

ரேவதியின் மனம் சமாதானப்படவில்லை. அவள் நினைவே நெருஞ்சியாக வலித்தது.

ஆனால் —

அம்மா அடங்கிப் போனாள்.

நேரம் கழித்து வீடு திரும்பி, விஷயத்தைக் கேள்விப்பட்டு, ஆரம்பத்தில் ஆத்திரப்பட்ட ஆனந்தும் பிறகு அப்பாவை ஆமோதித்தான்.

7

இரவானால் மாப்பிள்ளை அழைப்பு.

எல்லோரும் பரபரப்பாக இருந்தார்கள். மாப்பிள்ளையும் அவரின் மனிதர்களும் வந்தால் மண்டபத்திற்கு அழைத்து வர இரண்டு பேர் பஸ் ஸ்டாண்டில் இருந்தார்கள்.

ரமேஷ் சைக்கிளை எடுத்துக் கொண்டு, கார்க்காரர், பூக்காரர், விளக்குத் தூக்கிகள், மேளக்காரர்கள் என்று எல்லோரையும் போய்ப் பார்த்து, அவர்களின் குறித்த தேதி வருகையை உறுதி செய்து கொண்டிருந்தான்.

ஆனந்த் இரவுச் சாப்பாட்டுக்காக வந்திருந்த சமையல்காரர்களின் அருகிலிருந்து பொருட்களை எடுத்துக் கொடுத்து, மேற்பார்வை செய்து கொண்டிருந்தான். அம்மா எல்லா பக்கங்களிலும் ஓடி நடந்து கொண்டிருந்தாள்.

பயத்தம் பருப்பை நன்றாகச் சிவக்க வறுத்து, நைசாக அரைத்து வைத்துக் கொண்டு, தினமும் இரண்டு ஸ்பூன் தண்ணீரில் கலக்கி, கொதிக்க வைத்து ஏலப் பொடி சிறிது போட்டு, பாலில் ஊற்றிக் குழந்தைகளுக்குக் கொடுத்தால் உடம்புக்கு மிகவும் நல்லது. குழந்தைகள் விரும்பிக் குடிப்பார்கள். விலையுயர்ந்த பானங்கள் வாங்குவதற்குப் பதில் பால் நிறைய வாங்கலாம்.

— பார்வதி.

இனிய மனைவிக்கு எந்த வாக்குறுதியை
நிறைவேற்றாவிட்டாலும்
வீட்டு உபயோக சாதனங்களுக்கு

பட்டர்ஃப்ளை®

சாதனங்களையே வாங்கிக் கொடுங்கள்!



The **Butterfly** RANGE



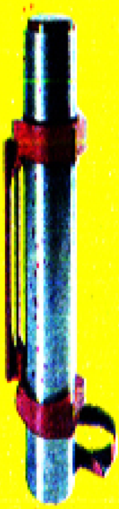
ஸ்டெயின்லெஸ் ஸ்டீல் பிரஷர்குக்கர்



ஸ்டெயின்லெஸ் ஸ்டீல் L.P.G. ஸ்டவ்

ர்ஃப்ளை குருப் கம்பெனிகள் கடந்த 20 ஆண்டுகளுக்கும்

அர்ப்பணித்துக் கொண்டுள்ளதை அவர்களது ஒவ்வொரு சாதனத்திலும் கண்கூடாகக் காணலாம். சேலம் ஸ்டெயின்லெஸ் ஸ்டீலினால் உருவாக்கப்பட்டு, உற்பத்தியின் ஒவ்வொரு நிலையிலும் கடுமையான சோதனைக்குப் பிறகே ஒவ்வொரு சாதனமும் வெளிவருவதால் வாழ்நாள் முழுவதும் உழைக்க வல்லது.



புதிய சாதனங்களை ஒன்றன்பின் ஒன்றாக உருவாக்கி வரும் பட்டர்ஃபிளை இப்பொழுது "ஸ்டெயின்லெஸ் ஸ்டீல் வேகுவம் பிளாஸ்க்"கை உருவாக்கியுள்ளது. இது முழுதும் ஸ்டெயின்லெஸ் ஸ்டீல் தகடுகளால் செய்யப் பட்டுள்ளதால் எப்பொழுதும் உடையாது - வாழ்நாள் முழுதும் உழைக்கவல்லது. மேலும் சுத்தமானது, பராமரிப்பது எளிது.

எனவே அடுத்த முறை மனைவிக்கு உறுதியளிக்கும்போது பட்டர்ஃபிளையை நினைவில் கொண்டு உறுதி கொடுங்கள். ஏனெனில் தரம் மிகுந்த சாதனங்களையே தருவோர் என்ற கொள்கையிலிருந்து என்றும் மாறுவதில்லை.

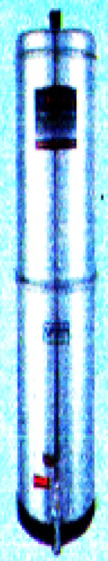
கங்காதரம் அப்ளையன்ஸஸ் லிட்.

காந்திமதி அப்ளையன்ஸஸ் பி. லிட்.

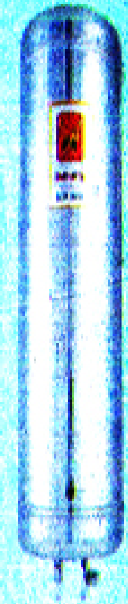
பிஸ்வநாத் மெட்டல்ஸ் & அலாய்ஸ்.

273, அண்ணாசாலை, தேனாம்பேட்டை, சென்னை - 600 018.

போன் : 454186, 452056, 458732.



ஸ்டெயின்லெஸ் ஸ்டீல் வாட்டர் பில்டர்



ஸ்டெயின்லெஸ் ஸ்டீல் ஸ்டோரேஜ் வாட்டர் ஹீட்டர்



மிக்சர்/கிரைண்டர்



ஸ்டெயின்லெஸ் ஸ்டீல் பிரஷர் பான்

அப்பாவின் முகத்தில் பொறுப்பு குறையும் பாதி நிம்மதி.

ரேவதி மண்டபத்து அறையொன்றில் அமர்த்தப்பட்டு, அலங்காரமும் கேலியும் நடந்து கொண்டிருந்தன. சுற்றிலும் தோழிகள்.

தோழிகளின் கேலிகளிலிருந்து மனதை விலக்கிக் கொண்டு ரேவதி தரங்கிணியின் வருகையை எதிர்பார்த்துக் காத்திருந்தாள்.

அன்று பேச முடியாமல் பாதியில் நின்று போன பேச்சைத் தொடர்ந்து, அவனைப் பற்றி முழுமையாக அறிய எண்ணியிருந்தாள்.

தரங்கிணி வந்தாள்.

''ஹேய் ரேவா, விஷ் யூ எ ஹாப்பி மேரீட் லைஃப்''

இவள் அவள் தோளைப் பற்றியிழுத்து, தன்னுடன் உட்கார வைத்துக் கொண்டாள்.

''எப்படி தரங்கிணி உன்னால வாழ்த்த முடியுது?'' என்று மெல்லிய குரலில் கேட்டாள்.

''.........''

ரேவதி சுற்றியுள்ள தோழிகளிடமிருந்து விலகி, தரங்கிணியுடன் தனியான மூலையை அடைந்து பேசத் துவங்கினாள்.

''இன்விடேஷன் கொடுத்த போதே என் வருங்கால கணவன் ஒரு அயோக்கியன்னு சொன்னே! அந்த அபிப்பிராயத்தை இப்போ மாத்திக்கிட்டிருக்க மாட்டேன்னு நினைக்கிறேன். அப்புறம் இப்போ எப்படி உன்னால வாழ்த்த முடியுது?''

''நான் யாரைப் பத்தியும் அவசரப்பட்டு ஒரு தீர்மானத்துக்கு வர மாட்டேன். அப்படி தீர்மானிச்சதை மாத்திக்கவும் மாட்டேன். ஸோ, அவர் ஒரு அயோக்கியன்றதை இப்பவும் நான் வருத்தத்தோட சொல்றேன். பட், காலம் மனிதர்களை மாற்றலாம். அல்லது, அன்பு மனிதர்களைத் திருத்தலாம். எத்தனையோ ஆண்கள் கல்யாணத்துக்குப் பிறகு அடங்கிப் போயிருக்காங்க... அந்த நம்பிக்கையிலதான் உன்னை வாழ்த்தறேன்.'

''அன்னிக்கு கேட்க முடியாததை இன்னிக்கு கேட்கிறேன், தரங்கிணி. நீ எப்படி அவரைப் பத்தி அப்படி ஒரு அபிப்பிராயத்துக்கு வந்தே?''

பலாப்பழங்கள் நிறைய கிடைக்கும் இந்தச் சமயத்தில் அதன் கொட்டைகளை வீணாக்காமல், அவற்றைத் தோல் நீக்கி, சிப்ஸ் கட்டையில் தேய்க்க கிடைக்கும் துருவல்களை எண்ணெயில் இட்டுப் பொரித்து எடுத்து அதனுடன் உப்பும், மிளகாய்த் தூளும் சேர்த்து நன்கு கலந்து சாப்பிட, வறுவல் மிகவும் சுவையாக இருக்கும்.

— சித்ரா.

அவள் ஒரு நிமிஷம் இலக்கற்ற சூனியத்தை வெறித்தாள். கண்களை விலக்காமலே பேசத் துவங்கினாள்.

''உங்க கல்யாணம் நிச்சயமானதும் அவர் உன்னைத் தேடி ஆபீசுக்கு வந்திருப்பாரே...''

''தரங்கிணி''

''வெய்ட்.... உன்னைச் சினிமாவுக்கு கூப்பிட்டிருப்பாரே!''

''உனக்கு எப்படித் தெரியும்?''

''தெரியும். நாங்க இந்த ஊர்ல வந்து செட்டிலானதே சொந்த ஊர்ல தலை நிமிர்ந்து நடக்க முடியாத ஒரு அவமானம் வந்ததாலதான்! இதுவரைக்கும் அதை நான் உன்கிட்டே சொன்னதில்லே. இப்ப சொல்றேன். நாலு வருஷத்துக்கு முன்னால் இதே ராஜாவுக்கும் எனக்கும் நிச்சயதார்த்தம் நடந்தது. அப்போ நான் எங்க ஊர்லேயே வொர்க் பண்ணிட்டிருந்தேன். ராஜா என்னை வந்து பார்த்தார். சினிமாவுக்கும் கூப்பிட்டார்... நிச்சயம் பண்ண கல்யாணம் நின்று போனதால அங்கே வேலை செய்யப் பிடிக்காம இங்கே டிரான்ஸ்பர் வாங்கிட்டு வந்தேன்.

''கல்யாணம் ஏன் நின்னுடுத்து?''

''நிறுத்திட்டார்.''

''ஏன்?''

''என்னைப் பிடிக்கலியாம்.''

அவளின் வெறித்த கண்கள் பனித்திருந்தன.

இவளின் கேள்விகளிலிருந்து விலகி அவள் எதையோ மறைக்க விரும்புவதை உணர்ந்து கொண்டாள். மௌனமானாள். மனம் கனத்தது. ராஸ்கல்... இவனா... இவனா நாளை என் கணவன்? நினைத்த போதே உடல் அதிர்ந்தது. அப்பாவும் ஆனந்தும் விழிப்பாயிருந்து இந்த விபத்தைத் தவிர்த்திருக்கக் கூடாதா?

அப்பா பதற்றத்துடன் உள்ளே வந்தார்.

''ரேவதி, இங்கே பாரும்மா'' கையிலிருந்த காகிதத்தைக் காட்டினார்.

தந்தி.

வாங்கிப் படித்துப் பார்த்தாள்.

— ராஜா மெட் ஆக்சிடண்ட். ஹாஸ்பிடலைஸ்ட்.

— தேவசகாயம்.

அவள் அதிர்ந்து போனாள்.

பக்கத்தில் வந்து நின்று படித்த தரங்கிணிக்கும் அதிர்ச்சிதான்! பேச வாயெழாமல் நின்றாள்.

அப்பாவைத் தொடர்ந்து வந்து அறைக் கதவின் அருகே நின்றிருந்த அம்மா கலங்கிப் போயிருந்தாள்.

அப்பா பதற்றத்தின் மொத்த உருவமாய் இருந்தார். உணர்ச்சிவசப்பட்டு அவளிடம் சொன்னார்.

''ரேவதி, நீ ஒரு அதிர்ஷ்டக்கட்டை. ஆரம்பத்திலிருந்தே இந்தக் கல்யாணம் தடைபட்டுகிட்டே வந்தது. இப்போ இப்படி ஆயிடுச்சி. பெண்ணைப் பெத்தவங்க எப்போ நம்ம பொறுப்பைக் கழிப்போம்னு கவலைப்படற இந்தக் காலத்தில நிச்சய

மான பிறகு... அவன் அயோக்கியன், அப்படிப்பட்டவன், இப்படிப்பட்டவன்னு வேண்டாவெறுப்பா கழுத்தை நீட்ட வந்தே! இப்போ அதுக்கு அவசியமே இல்லாம போயிடுச்சி. தந்தியைக் கொடுத்தவனும் மொட்டையா கொடுத்திருக்கான். ஆக்ஸிடண்ட் எங்கே நடந்தது, எந்த ஹாஸ்பிடல்ல அட்மிட் பண்ணியிருக்காங்கன்ற விவரங்களே தெரியலே. ராத்திரி பிள்ளை அழைப்பு, விடிஞ்சா கல்யாணம்... என் பொறுப்பெல்லாம் தீர்ந்துடும்னு சந்தோஷமா இருந்தேன். அவ்வளவும் போச்சு. அவருக்கு உடம்பு எப்படி இருக்கோ. தேறி வந்தா நாளைக்கு இல்லேன்னாலும் இன்னொரு நாள் கல்யாணத்தை நடத்திடலாம். அவருக்கு ஏதாவது ஒண்ணு ஆயிடிச்சின்னா... அப்புறம் உன்னை எவன் கட்டுவான்?''

''நல்லதா போச்சி... கல்யாணமே இல்லாம நிம்மதியா இருந்துட்டுப் போறேன்.''

அத்தனை சிக்கலான சூழலிலும் அவள் ஒரு விபத்திலிருந்து தப்பிப்பதைப் போல் ஆனந்தப்படுவதை உணர்ந்த தரங்கிணி அவள் தோளைப் பற்றி அப்படிப் பேச வேண்டாமென்று உணர்த்தினாள்.

துக்கத்தையெல்லாம் பொத்தி வைத்துக் கொண்டு மகளை நெருங்கிய அம்மா ஏதும் பேசாமல் அவள் உச்சியை வருடிக் கொடுத்தாள்.

கண்களில் மட்டும் ஜலதாரை.

அரவங்களைக் கேட்டு உள்ளே வந்த ஆனந்த் தந்தியைப் படித்துப் பார்த்து விட்டு, செயலற்று நின்றான்.

பின்பு ரமேஷுக்கும் செய்தி அறிவிக்கப்பட்டது. அவனும் திகைத்தான். என்றாலும், நம்பவில்லை.

''ஆரம்பத்திலிருந்தே அவன் பிஹேவியர் சரியில்லை. இந்தத் தந்தியை எப்படி நம்பறது? இது நம்மைச் சங்கடப்படுத்தணும்னு அவன் செஞ்ச முயற்சியா இருக்கலாம்.''

மற்றவர்களும் உண்மையைத் தெரிந்து கொள்ள விரும்பினார்கள்.

மனமெங்கும் குழப்பங்களும் கவலைகளும், சோர்வும் நிரம்பியவர்களாக அப்பாவும் ஆனந்தும் கல்யாண கூடத்துக்கு வந்தார்கள்.

நலங்கிற்காக பந்தல் அலங்கரிக்கப்பட்டிருந்தது.

நிறைய பேர் உட்கார்ந்து ஊர் விவகாரங்கள் பேசிக் கொண்டிருந்தார்கள்.

அவர்களில் —

அப்பா சட்டென்று ஆனந்திடமிருந்து விலகி, ஒரு பெண் குழாமை நோக்கி நடந்தார்.

ஆனந்த் அந்தத் திசையில் கண்களை ஓட்டினான்.

அந்தக் குழுவைச் சார்ந்த பெண்களெல்லாம் ராஜாவுடன் வந்து பெண் பார்த்து நிச்சயிக்கவர்கள்.

இங்கு பெங்களூரில் மிளகாய்த் தூள் போன்ற பொடிகள் மிஷினில் அரைக்கும் போது கால் கிலோ கடலைப் பருப்பு அல்லது துவரம் பருப்பு கொடுத்தால் கடைசியில் பொடி அரைத்ததும் இதைப் போட்டு எடுத்துக் கொடுக்கிறார்கள். அதை சலித்தால் தங்கி விடும் மீதிப் பொடியும் கிடைக்கிறது. பருப்பும் உடையாமல் (தூளாகாமல்) கிடைக்கிறது. பருப்பை அலம்பி விட்டு உபயோகிக்கலாம். இது போல் மற்ற ஊர்களிலும் செய்யலாமே?

— சீதா விஸ்வநாத்.

அப்பா சரியான முறையில் விஷயத்தை அணுகத் தவறி, பிரச்சினையைப் போட்டு உடைத்து விடுவாரென்று பயந்த ஆனந்த் அவரை முந்தினான்.

பெண்கள் இவர்களைப் பார்த்துப் புன்னகைத்தார்கள்.

''மாப்பிள்ளை வந்தாச்சா?'' என்று கேட்டார்கள்.

அப்பாவை பதில் சொல்ல விடாமல் - ''இல்லை'' என்றான், ஆனந்த்.

''எங்களுக்கு முன்னாலேயே கிளம்பினாரே'' என்றாள், ஒரு பெண்.

மனசில் ஒரு கணம் எல்லையற்ற ஆத்திரம் தோன்றியது. இந்தப் பெண்களெல்லாம் கூட்டம் சேர்ந்து வந்து பெண் கேட்ட குடும்பப்பாங்குதானே அவனை அங்கீகரிக்க வைத்தது. ஆத்திரத்தை விழுங்கிக் கொண்டான்.

அவனது யதார்த்த நடிப்பை இவர்களும் நம்பி ஏமாந்திருக்கலாம். விஷயத்தை உடைக்காமல் அங்கிருந்து அப்பாவை நகர்த்திக் கொண்டு வந்தான்.

''அப்பா, எந்த ஏற்பாட்டையும் நிறுத்த வேண்டாம். எல்லாம் அப்படியே தொடர்ந்து நடக்கட்டும். இந்தத் தந்தி கூடுவாஞ்சேரியிலிருந்து கொடுக்கப்பட்டிருக்கு. நான் அங்கே போய் அந்த சரவுண்டிங்கில ஏதாவது விபத்து நடந்ததா, அவனுக்கு ஏதாவது ஆபத்தா, தந்தி கொடுத்த ஆள் யாருங்கிற விவரங்களை சேகரிச்சிட்டு வந்துடறேன். இந்தத் தந்தி வாசகம் பொய்யாயிருந்து, அவன் என் கிட்டே சிக்கினா....''

''ஆத்திரத்தில எதுவும் பண்ணிடாதேடா.''

''இல்லேப்பா. ராத்திரி பன்னிரண்டு மணி ஆனாலும் அவனை இங்கே கொண்டு வந்து நிறுத்தறேன்.''

அவன் அவரிடமிருந்து விலகி, ரேவதியிடம் விவரம் சொன்னான். அம்மாவும் கேட்டுக் கொண்டிருந்தாள்.

ரமேஷ் அவனுடன் வரத் துடித்தான்.

''இங்கே இருந்து. நிலைமையைச் சமாளிக்க ஓர் ஆள் வேணும், ரமேஷ். அது நீயா இருக்கிறது நல்லது. நான் வரேன்.''

புறப்பட்டான்.

போலீஸ் ஸ்டேஷனின் சிவப்பு மனசைக் கலக்கியது.

காரணமற்ற பயத்தோடு அதன் வாசலை அடைந்தான். இந்த வெள்ளி விழா வயது வரை அவன் ஸ்டேஷன் வாசலை மிதிக்கும் அவசியம் வந்ததில்லை. இன்று வேறு வழியில்லை.

வழியில் நின்ற கான்ஸ்டபிள் கேள்வியாக பார்த்தார்.

''எஸ்.ஐ. இருக்காரா, சார்?''

''உள்ளே இருக்கார்.''

நுழைந்தான். வணங்கினான்.

பதிலுக்கு வணங்கினார்.

சற்று நேரம் பேச்சு வராமல் தவித்தான்.

''என்ன சார், விஷயம் சொல்லுங்க'' — காக்கிச் சட்டையில் கஞ்சி மொரமொரப் பற்ற மென்குரல் அவனைத் தட்டிக் கொடுத்தது. விவரங்களைச் சொன்னான்.

''இப்ப நான் உங்களுக்கு என்ன செய்யணும், சொல்லுங்க.''

''மாப்பிள்ளை வந்த வழியில் நிஜமாவே ஏதாவது ஆக்ஸிடெண்ட் ஆகியிருக்குமான்னு எனக்குச் சந்தேகமா இருக்கு. முடிஞ்சா அதைக் கொஞ்சம் விசாரிச்சு சொல்லணும்.''

''தந்தி எங்கேயிருந்து கொடுத்திருந்தாங்க?''

''இந்த ஊர்லேருந்துதான், சார்!''

''ஐ ஸீ. இன்னிக்கு என்னுடைய ஜூரிஸ்டிக்ஷனல் எந்த ஆக்ஸிடண்ட்டும் இல்லே... கொஞ்சம் பொறுங்க. உங்க சந்தேகத்தைத் தீர்த்து வைக்கிறேன். உட்காருங்க.''

மனம் நிலை கொள்ளாமல் உட்கார்ந்தான்.

எஸ்.ஐ. ஒயர்லெஸ்ஸை உபயோகித்தார். நேரம் நழுவிக் கொண்டிருந்தது.

அங்கே —

எல்லோரும் பரபரத்துக் கொண்டிருப்பார்கள். அப்பா அவன் வருகைக்காக காத்திருப்பார். சொல்லவும் முடியாமல் விழுங்கவும் முடியாமல் திணறிக் கொண்டிருப்பார்.

அவன் விரைவில் அவருக்குத் தகவல் கொடுக்க வேண்டும்.

எஸ்.ஐ. திரும்பி வந்தார்.

''மிஸ்டர்....''

''ஆனந்த்''

''மிஸ்டர் ஆனந்த், நான் நல்லா விசாரிச்சிட்டேன். நேத்து சாயங்காலத்திலிருந்து இந்த நேரம் வரை திண்டிவனத்திலிருந்து தாம்பரம் வரை எந்த ஆக்ஸிடண்ட்டும் இல்லை, ஒண்ணு, இந்தச் செய்தி போலியா இருக்கணும், அதர்வைஸ், அவர் 'வேற எங்கேயாவது போய், அங்கிருந்து மெட்ராஸ் வர்ற வழியில் ஆக்ஸிடண்ட் ஆகியிருக்கலாம்.... அப்படியிருந்தாலும் அதுக்கு இந்த ஊரிலிருந்து தந்தி கொடுக்கக் கூடிய சந்தர்ப்பம் குறைவு.''

''தாங்க் யூ, சார். இந்த உதவியை நான் என்னிக்குமே மறக்க மாட்டேன்.''

''இது எங்க கடமை. காக்கிச் சட்டை போட்ட நாங்க நெருக்கடியான நேரங்கள்ல உங்க நண்பர்களா பணியாற்ற வேண்டியவங்க. அதைத்தான் இப்ப நான் செஞ்சிருக்கேன்.''

அவன் அவரிடம் நட்பாகக் கைகுலுக்கி விடைபெற்றான்.

வெளியில் வந்தான்.

அப்பாவிடம் விவரம் சொன்னான்.

அப்பாவும் ராஜா இதுவரை அங்கு வந்து சேரவில்லை என்றார்.

சற்று நேரம் யோசித்தார்கள்.

பின்பு —

அந்தப் போலிச் செய்தியையே உண்மைச் செய்தியாக அறிவித்தார்கள்.

மனக் கஷ்டத்துடனும் பண நஷ்டத்துடனும் வீடு திரும்பினார்கள். தரங்கிணி வீடு வரை வந்தாள்.

எல்லோரையும் போலவே குழம்பியும் அவமானத்தில் கொதித்துமிருந்த ரேவதியை அவள் தேற்றினாள்.

இந்தக் கல்யாணம் நின்று போனது உன் நன்மைக்குத்தான்! திரும்பவும் அவனே வந்து கல்யாண முயற்சியில் இறங்கினாலும் நீங்க சம்மதிச்சிடக் கூடாது. அது மட்டுமல்ல, இப்படி ஒரு கல்யாண ஏற்பாட்டையும் செய்து, அது நடக்காமலும் செய்த அவனை நீங்க சும்மா விடக் கூடாது.''

தரங்கிணியின் பேச்சில் தெறித்த அனலும் அவளின் கொதிப்பும் ரேவதிக்குப் புரிந்தது.

8

ஒரு வாரம் வரை அவர்கள் அந்த வருத்தத்திலும் அவமானத்திலும் குன்றிப் போயிருந்தார்கள்.

பிறகே —

அப்பாவும் ஆனந்தும் அவனைத் தேடிப் பயணமானார்கள்.

அவன் வீட்டை அடைந்த போது மாலை மங்கிக் கொண்டிருந்தது. வீட்டு வாசல் திறந்தே இருந்தது.

நுழைந்தார்கள். உள்ளே —

அவன் எந்தவித சேதமுமின்றி முழுமையாக இருந்தான்.

இவர்களைப் பார்த்ததும் முகத்தில் லேசான பயம் தொனித்தது. என்றாலும் —

நொடியில் அந்த முகவோட்டத்தை அவன் மாற்றிக் கொண்டான்.

எதுவும்நடவாததைப்போல்அவர்களைச் சிரித்து வரவேற்றான்.

அப்பாவும் ஆனந்தும் அவன் எதிரே இருந்த சோபாவில் உட்கார்ந்து கொண்டார்கள்.

அப்பா, ''உனக்காக நிச்சயதார்த்தத்துக்குக் கூட வந்தாங்களே அந்தப் பெண்களைக் கொஞ்சம் கூட்டிட்டு வரியா?''

''எதுக்காக?''

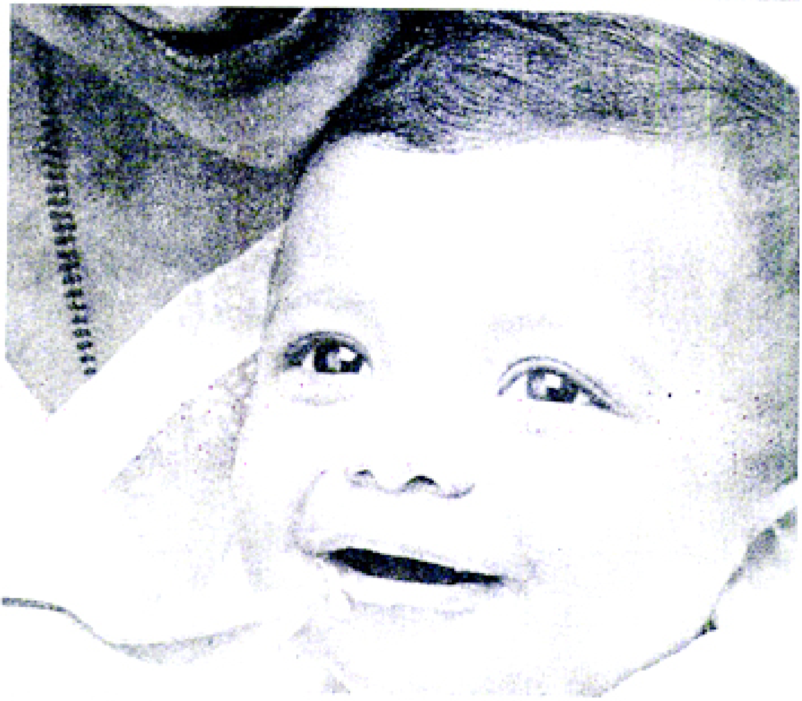
''அவங்களை வச்சிட்டு நாம பேச வேண்டியது நிறைய இருக்கு.''

''அவங்க ஜஸ்ட் தெரிஞ்சவங்க. கூப்பிட்டேன். வந்தாங்க. இப்போ நீங்க கூப்பிட்டு கேட்டாலும் அதைத்தான் பதிலா சொல்லி, தப்பிச்சிக்குவாங்க.''



கண்ணழகு காட்டிடும்
காவியச் சோலை
பெண்ணழகைக் கூட்டிடும்
சரிதா சேலை
FABRICS
BOMBAY-1
SAREES, DRESS MATERIALS, PUNJABI SUITS,
100% POLYESTER DHOTIS.
எல்லா முன்னணிக் கடைகளிலும் கிடைக்கிறது
ISKRA/SF/C14

உங்கள் குழந்தைக்கு
அளியுங்கள் ஸெரிலாக் அனுகூலம்



திட உணவின் தொடக்கத்திலிருந்தே

உங்கள் குழந்தைக்கு நான்காம் மாதத்திலிருந்தே பாலோடு திட உணவும் தேவை. அப்போது ஸெரிலாக் அனுகூலம் அளியுங்கள்.

போஷாக்கு அனுகூலம்: ஒவ்வொரு முறை ஸெரிலாக் ஊட்டும் போதும், புரதச்சத்து, கார்போஹைட்ரேட், கொழுப்பு, வைட்டமின், மற்றும் தாதுப் பொருட்கள் ஆகிய எல்லா போஷாக்குச் சத்துக்களும் சரியான விகிதத்தில் உங்கள் குழந்தைக்குக் கிடைக்கிறது.

சுவை அனுகூலம்: ஸெரிலாக் சுவையில் குழந்தைகளுக்குக் கொள்ளை ஆசை.

தயாரிப்பதில் அனுகூலம்: ஸெரிலாக் ஏற்கனவே பதமாக்கப்பட்டது; பாலும் சர்க்கரையும் கலந்தது. காய்ச்சி ஆறிய நீரில் கலந்தாலே போதும்.

தேர்ந்தெடுக்க அனுகூலம்: இப்போது ஸெரிலாக், மூன்று வெவ்வேறு வகைகளில்!

சுகாதாரமான முறையில் தயாரிக்கவும், சரியான விகிதத்தில் போஷாக்கு கிடைக்கவும் டின்னில் தரப்பட்டுள்ள குறிப்புகளை தயவு செய்து பின்பற்றுங்கள்.



6 மாதங்களிலிருந்து

4 மாதங்களிலிருந்து

6 மாதங்களிலிருந்து

இலவசம்
ஸெரிலாக் பேபி கேர் புத்தகம்
எழுதுங்கள்: ஸெரிலாக்,
தபால் பெட்டி எண். 3
புது தில்லி-110008

Nestlé

ஸெரிலாக் பராமரிப்பு: முழுமையான போஷாக்கு, சிறப்பான சுவை

RK SWAMY/BSL/5112/TAM

"ஏன் தந்தி கொடுத்துக் கல்யாணத்தை நிறுத்தினே?"

"இந்தக் கல்யாணத்தில் எனக்கு விருப்ப மில்லே."

"ஏன்?"

"எனக்குப் பிடிக்கலே."

"நான் உன்னைச் சும்மா விட மாட்டேன். கல்யாணம் நின்னு போய் எனக்கு ஏற்பட்ட அவமானத்துக்காக உன்னைக் கொலை பண்ணவும் தயங்க மாட்டேன்."

அவருடைய குரல் மிகவும் உயர்ந்து ஒலித்தது.

அந்தச் சப்தமும் அதன் விபரீதமான பொருளும் வாசலில் நிறைய கூட்டத்தைச் சேர்த்தன.

கூட்டத்திலிருந்த ஒருவர் ஹாலுக்குள் பிரவேசித்தார்.

"நீங்கதான் பெண் வீட்டுக்காரரா?"

"........"

"நிச்சயதார்த்தத்துக்கே இவர் என்னையும் என் பெண்டாட்டியையும் வரச் சொன்னார். பின்னால் இப்படி பிரச்சினையா கும்னுதான் நான் வர முடியாதுன்னு சொல்லி விட்டேன்... நான் பக்கத்து வீட்டுக்காரன்."

ராஜா அவரை முறைத்தான். "உன்னை யாருய்யா வந்து இப்போ லெக்சர் அடிக்கச் சொன்னாங்க? போய் வேலையைப் பாருய்யா?"

"பேசுவேய்யா, பேசுவே! ஏதோ முதல் பொண்டாட்டியைப் பிரிஞ்சு கஷ்டப்படறியேன்னு நோயில விழுற போது ஓடி வந்து கை கொடுக்கிறவன் இல்லே. எனக்கு இது தேவைதான்!"

ஆனந்தும் அப்பாவும் அதிர்ந்து போனார்கள்.

முதல் சம்சாரத்தைப் பிரிஞ்சி....

அந்த வார்த்தைகள் அவர்களை மிகவும் கலக்கி விட்டன.

ஒருத்தியோடு வாழ்ந்து, அவளை விலக்கி வைத்து விட்டுத்தான் அங்கு வந்து நிச்சயம் செய்தானா?

இப்படிப்பட்டவன் வாழ்க்கையில் இன்னும் எத்தனை மர்மங்களும் ஒழுக்க மீறல்களும் மறைந்திருக்கும்!

பக்கத்து வீட்டுக்காரர் வார்த்தைகளை மட்டும் விட்டு விட்டு வெளியேறினார்.

வாசலில் நின்ற கூட்டமும் அவன் வாய்க்குப் பயந்து கரைந்தது.

எஞ்சியிருந்தவர்களில் அவனோடு பெண் பார்க்க வந்த சிலரும் இருந்தார்கள்.

அவர்களை அப்பா உள்ளே அழைத்தார். வந்தார்கள்.

"அனாதையா இருக்கான்றதுக்காக ஒருத்தன் எப்படி வேணும்னாலும் தடம் மாறிப் போய் விட முடியாது. இவனோட வந்து நிச்சயம் பண்ண நீங்களே நியாயத்தைச் சொல்லுங்க..."

"நடந்து போனது மன்னிக்க முடியாத தவறு. இருந்தாலும் நீங்க மன்னிச்சே ஆகணும். என்னா... கல்யாணங்கிறது ஆயிரங் காலத்துப் பயிர். உங்க மகளுக்கு இவர்தான்னு தீர்மானிச்சி, ஊரறிய வச்சி, இப்போ கல்யாணம் நின்னு போயிடுத்து; இனி கட்டிக்க வேண்டியதும் இவர்தான்!" என்றார், ஒருவர்.

"நிறுத்துங்க. கல்யாணம் நின்னது

நின்னதுதான்!'' என்றான், ராஜா.

''ராஸ்கல்'' என்று பாய்ந்த ஆனந்தை அப்பாவும் மற்றவர்களும் தடுத்தார்கள்.

தொடர்ந்து — வார்த்தைகள் வரம்பு மீறின.

''உன்னை நான் சும்மா விட மாட்டேன்'' என்றபடி ஆனந்தும் அவனைத் தொடர்ந்து அப்பாவும் வெளியேறினார்கள்.

வாசலில் காத்திருந்த பக்கத்து வீட்டுக்காரர் அவர்களை ஆசுவாசப்படுத்தி, தன் வீட்டுக்கு அழைத்துச் சென்றார்.

அவர் இவர்களை உட்கார வைத்து, நிதானப்படுத்தி, சொன்ன விவரங்கள் மிகவும் அயர வைத்தன.

மாங்குடி கோழி கூவாத கிராமம். எண்ணி இரண்டே தெருக்கள். ஊருக்கு வெளியே சற்று பெரிய காலனி. கிராமத்திற்கே உரிய இயற்கைச் சுகமும் செயற்கை சுகாதாரக் குறைவும் அங்கே நீக்கமற்றிருந்தன.

அங்கே டவுனில் வேலை செய்யும் தங்கவேலுவின் வீட்டைக் கண்டுபிடிப்பது சிரமமாக இல்லை.

கண்டுபிடித்தார்கள்.

அன்று ஞாயிற்றுக் கிழமை. தங்கவேலு வீட்டிலேயே இருந்தார்.

பெரிய மீசை, குங்குமப் பொட்டு, அபரிதமான உடல்வாகு, வாய் நிறையக் குழையும் வெற்றிலை என்று அவரது தோற்றமே மரியாதைக்குரியதாக இருந்தது.

இவர்களைக் கண்டதும் அடையாளம் தெரியாமல் ஆச்சர்யப்பட்டார்.

ஆனந்த் அவரை வணங்கினான்.

''நாங்க மெட்ராஸிலிருந்து வந்திருக்கோம்.''

''என்னைப் பாக்கவா?'' — ஆச்சரியத்தில் பிளந்த வாயுடன் வெளியே போய் வெற்றிலையைத் துப்பி விட்டு வந்தார்.

உள்ளே பார்த்து, ''அம்மா சந்திரா, ஒரு பாய் எடுத்துட்டு வா'' என்றார்.

பாயைக் கொண்டு வந்து போட்ட பெண் குடும்பப்பாங்கும் வசீகர முகமுமாக இருந்தாள். அழைத்த குரலுக்கு வேகமாக வந்தாலும் நடையில் பெண்மை இருந்தது. முகத்தின் சுந்தரத்தைச் சோகம் தின்று கொண்டிருந்தது.

''உட்காருங்க''

உட்கார்ந்தார்கள்.

''இப்ப சொல்லுங்க. நீங்க யாருன்னே எனக்குத் தெரியாது. என்ன விஷயமா என்னைப் பார்க்க வந்தீங்க?''

''உங்க மாப்பிள்ளை ராஜா.....''

''எழுந்திருங்கய்யா. அந்த அயோக்கியனைப் பத்திப் பேசவா வந்தீங்க?''

''மன்னிக்கணும். நீங்க தப்பா புரிஞ்சிக்கிட்டீங்க. நாங்க அவன் சார்பா எதையும் பேச வரலே. அவனைப் பத்தி சரியான விவரம் தெரியாம ஏமாந்து போனோம். அப்புறம்தான் அவன் ஏற்கெனவே உங்க மகளைக் கல்யாணம் செய்து டைவர்ஸ் பண்ணினதா....''

அவர் குறுக்கிட்டார். ''டைவர்ஸ் அவன் பண்ணானா? என் மகதான் அவனை டைவர்ஸ் பண்ணா. அந்த அயோக்கியனோட மெல்லவும் முடியாம விழுங்கவும் முடியாம வாழறதை விட காரி துப்பிட்டு, கண்ணியமா தனியா காலத்தைக் கழிக்கணும்னு நான்தான் தைரியம் கொடுத்தேன்.... அது சரி, விவரம் தெரியாம நீங்க ஏதோ ஏமாந்து போனதா சொன்னீங்களே!''

ஆனந்த் நடந்தவற்றைச் சொன்னான்.

அவன் சொல்லச் சொல்ல அவர் முகத்தில் கோபக் கொதிப்பேறியது. மீசையை நீவி விட்டுக் கொண்டார்.

''அவன் இந்தப் பிறப்பில் திருந்த மாட்டான். செத்துப் போன என் சம்சாரம்தான் நம்ம பொண்ணை என் தம்பிக்குத்தான் கட்டி வைக்கணும்னு பிடிவாதம் பிடிச்சி கட்டி வச்சா. அவ நிம்மதியா போய்ச் சேர்ந்துட்டா. இவளுக்குத்தான் நிம்மதியே இல்லாம போச்சி... உங்க தங்கச்சி கல்யாணம் நின்னு போனதே நல்லதுக்குன்னு வச்சிக்கங்க. உங்க தங்கச்சி குறைபடாம தப்பிச்சிடுத்து. நான் கேள்விப்பட்ட வரையில் அவன் எத்தனையோ பெண்களை இப்படி நிச்சயம் பண்ணி கைவிட்டிருக்கேன். நிச்சயம் பண்ணின புருஷன்தானேன்னு நம்பி அவன்கிட்டே மானத்தை இழந்து அவமானப்பட்ட பெண்களும் உண்டு. அதுதான் அவன் நோக்கமும் கூட.

ஆனந்த் சிலிர்த்தான். இதையெல்லாம் கேள்விப்பட்டும் உங்களால் எப்படி சும்மாயிருக்க முடியுது?''

''கொலை பண்ணத்தான் தோணுது. ஆனா அவனை வெட்டிட்டு, நானும் ஜெயிலுக்குப் போயிட்டேன்னா இந்தப் பெண்ணுக்கு யாருங்க துணை?''

சந்திரா மோர் கொண்டு வந்தாள்.

குடித்தார்கள்.

''நீங்க நல்லா படிச்சவங்க. மெட்ராஸ் காரங்க. நீங்கதான் இதுக்கு ஒரு முடிவு கட்டணும்.''

எங்கள் வீட்டு எதிர் வீட்டில் இருக்கும் ஒரு வயதுக் குழந்தைக்கு மிகவும் மலச்சிக்கல். தினமும் சோப்பு வைத்தால் தான் போகும். ஆனால் அது அலறும் சத்தம் மிகவும் பரிதாபமாக இருக்கும். அப்படியும் தாராளமாக மலம் போகாது. பசலைக் கீரையை 10 எடுத்துப் பொடிப் பொடியாக அரிந்து. வேகவைத்து சாதத்துடன் கொடுக்கச் சொன்னேன். அதன்படி தினமும் கொடுக்க, இப்போது சிறிதும் மலச்சிக்கல் இல்லாமல் குழந்தை நன்றாக இருக்கிறது. ஆகையால் குழந்தைகளுக்குக் கூடியவரை கை வைத்தியம் தான் செய்ய வேண்டும். செயற்கை முறை எப்போதும் நல்லதல்ல.

— பார்வதி.

இன்றைய மங்கை



அவளுடைய நவீன எண்ணங்களின் பிரதிபலிப்பு சமையலறையை வைத்திருக்கும் விதத்திலும் காணலாம்.

இன்றைய மங்கை. அவளுடைய செயல்களனைத்திலும் அவளுடைய நூதன எண்ணங்கள் பிரதிபலிக்கின்றன. எனவே, யேரா கண்ணாடி ஜாடிகளையே அவள் விரும்புவது இயற்கையே. காரணம் யேரா மட்டுமே அவளுடைய தரத்திற்கு இணங்குகிறது.

புத்தம் புதுமை

ஈரம் உறிஞ்சாமலிருப்பதுடன் விசேட டிசைனிலுள்ள மூடிகளும் கொண்டது — வைத்திருக்கும் பொருட்கள் ருசி கெடாமலும் புதுமை மங்காமலும் இருக்க.

தூய்மை

உணவுப் பொருட்களிலுள்ள வினிகர் போன்ற அமிலத்தன்மையினால் பாதிக்கப்படாது. ஆகவே, ஊறுகாயிலிருந்து உலர் பழங்கள் வரை எதையுமே குணம் கெடாமல் வைத்திருக்கலாம்.

சுத்தம்

சிறிதும் கீறல் விழாமலும் கறை படியாமலும் இருப்பதால், யேரா கண்ணாடி ஜாடிகளை சுத்தமாகவும் பளபளப்பாகவும் வைத்திருக்க மிகச்சுலபம்.

இன்றைய மங்கை யேராக் கண்ணாடி ஜாடிகளையே விரும்புவதில் ஆச்சரியமில்லை.

Yera
GLASS JARS

சமையலறைப் பொருட்களை வைத்திருக்க இதைவிட சுகாதாரமானது வேறில்லை.

Marketed by Darshak Ltd.

JAISONS DL 189

''அதை நாங்க தீர்மானிச்சிட்டோம். குறைந்தபட்சம் அவன் இன்னொரு இடத்தில பெண் கேட்டுப் போகாதபடி செஞ்சிடணும்.''

''அது போதாது.''

9

ஹாலில் குடும்பத்தினர் எல்லோரும் கூடியிருந்தார்கள். ரமேஷும் இருந்தான்.

ஆனந்த் எல்லாவற்றையும் விவரித்தான்.

தங்கவேலு சொன்ன விஷயங்களைக் கேள்விப்பட்டதும் ரேவதிக்குத் தரங்கிணியின் நினைவு வந்தது..

அப்பா சொன்னார் — ''கல்யாணம் நின்னு போனதைப் பத்தியோ அவனைப் பத்தியோ இனி பேசறதில் அர்த்தமில்லே. ரேவதிக்கு வேற மாப்பிள்ளை பார்த்துக் கல்யாணம் பண்ண வேண்டியதுதான்!''

அம்மா மிகுந்த கவலையுடன் கேட்டாள். ''கல்யாணம் நின்னு போன விஷயம் ஊருக்கே தெரியும். இனி இவளை யார் கட்டுவாங்க?''

ஆனந்த் சொன்னான் — ''நம்ம குடும்பத்தைப் பத்தி நல்லா தெரிஞ்சி, பெருந்தன்மையா கல்யாணம் நின்னு போன விஷயத்தைப் பற்றிக் கவலைப்படாத ஒருத்தரால்தான் ரேவதியைக் கல்யாணம் பண்ணிக்க முடியும்.''

அவன் பார்வை ரமேஷின் மேல் நின்றது. அவனைத் தொடர்ந்து அம்மாவும், பின் அப்பாவும் அவனைப் பார்த்தார்கள்.

ரமேஷ் அவர்களின் எண்ண ஓட்டத்தைப் புரிந்து கொண்டான்.

''உங்களுக்கெல்லாம் முதல்லேயே என் ஞாபகம் வந்திருந்தா நான் சந்தோஷப்பட்டிருப்பேன். பரவாயில்லை. இப்பவும் நான் தயங்கலே. நான் ரேவதியைக் கல்யாணம் பண்ணிக்கத் தயார். ஆனா... இப்போ இல்லே. எனக்கு ஒரு வேலை கிடைச்ச பிறகுதான்! அதுவரைக்கும் உங்களால பொறுமையா இருக்க முடியும்னா நான் ரேவதியைக் கல்யாணம் பண்ணிக்கிறேன்."

''உன் அபிப்பிராயம் என்னம்மா?'' — அப்பா.

''ரமேஷ் நம்ம குடும்பத்திலே ஒருத்தரா பழகினதால இந்த முடிவுக்கு வந்துட்டார். இல்லேன்னா நாம எவ்வளவு சிரமப்பட வேண்டியிருக்கும்! அவனால் பாதிக்கப்பட்ட எத்தனை குடும்பங்கள் அப்படி சிரமப்பட்டிருக்கும். நம்ம பிரச்சினைக்கு முடிவு காண்றதை விட இனி அவனால் யாருக்கும் பிரச்சினை ஏற்படாம பாத்துக்க வேண்டியதுதான் முக்கியம்.''

''ரெண்டுமே முக்கியம்தாம்மா'' என்றார், அப்பா.

''அவனைப் பத்தி நாம போலீஸ்ல கம்ப்ளெய்ண்ட் பண்ணணும்.''

ஆனந்த் புகாரை இன்ஸ்பெக்டரிடம் கொடுத்தான். அவர் அதன் கனத்தைப்

பார்த்து திகைத்தார்.

"கம்ப்ளெய்ண்ட் சுருக்கமா இருக்கணும்."

"ஸாரி, சார். எங்களைப் பாதிச்ச அயோக்கியனோட மோசடிகளை இதை விடச் சுருக்கமா எழுத்தில கொண்டு வர முடியலே."

இன்ஸ்பெக்டர் மேலும் மறுப்பேதும் சொல்லாமல் புகாரைப் படித்தார். புருவங்கள் புடைத்தன. ஆத்திரத்தில் ஒரு அசிங்கமான வார்த்தையைப் பிரயோகித்தார்.

"ஸோ, அவனுடைய மாஜி மாமனார் தங்கவேலு சொன்னதையும் அவனுடைய பக்கத்து வீட்டுக்காரர் சொன்னதையும் வச்சி, அவன் அது போல பெண்களையும் பெண் வீட்டாரையும் ஏமாற்றி இருக்காங்கன்ற முடிவுக்கு நீங்க வர்றீங்க, இல்லையா...? அப்படி பாதிக்கப்பட்ட பெண்கள்ல யாரையாவது உங்க கம்ப்ளெய்ண்ட்டுக்கு ஒரு கூடுதல் பலமா உங்களால கொண்டு வர முடியுமா?"

ரேவதிக்குச் சட்டென்று தரங்கிணியின் நினைவு வந்தது.

ஆனால், அவள் சாட்சி சொல்ல வர மாட்டாள்.

அவள் என்றில்லை. எவளும் வர மாட்டாள். துணிந்து வந்தால்... அவள் வாழ்க்கையையே இழக்க நேரிடும்.

அவளே சொன்னாள் — "அப்படி பாதிக்கப்பட்ட பலர் இப்போ அமைதியான வாழ்க்கையை அமைச்சிக்கிட்டிருக்காங்க. அவங்க புகார் கொடுக்கவோ, சாட்சி சொல்லவோ வர மாட்டாங்க. ஏன் சார், இந்தக் கம்ப்ளெய்ண்ட்டை வச்சே அவன் மேலே நடவடிக்கை எடுக்க முடியாதா?"

"முடியும். ஆனா நீங்க சாட்சி சொல்வீங்களா?"

"கண்டிப்பா..." என்றாள் ரேவதி.

"நிச்சயமா கொலை, கொள்ளையில ஈடுபடறவனுக்கு சமூகத்தில இருக்கிற எதிர்ப்பைப் போல் பெண்களை ஏமாத்தறவனுக்கும் ஒரு சமூக எதிர்ப்பு இருக்கணும். துரதிர்ஷ்டவசமா நம்ம சமூக அமைப்பில் பெண் வேட்டைக்காரர்களுக்கு மெஜாரிடி ஆண்கள் மத்தியில் ஒரு இமேஜ் இருக்கு. உழைப்பைக் கொள்ளையடிக்கிறவங்க, சேமிப்பைத் திருடறவங்க, உடலைக் காயப்படுத்தறவங்க, உயிரைப் போக்கறவங்க — இவங்க எல்லாரையும் விட பெண் வெறியன் ரொம்ப மோசமானவன். இவன்தான் மனசை நச்கப்படுத்தறவன். இந்த மாதிரி குற்றவாளிகளைச் சட்டத்தின் முன்னால் கொண்டு வந்து நிறுத்தறது, சமூக, கலாச்சார கட்டமைப்புகளைக் காப்பாற்ற நாம செய்யக்கூடிய பெரிய உதவி. உங்க புகாரைச் சீக்கிரமா விசாரிச்சி நான் அவனைச் சட்டத்தின் முன்னால் நிறுத்தறேன்" என்றார், இன்ஸ்பெக்டர்.

அப்பா, "இவளுக்கு வேற இடத்தில் மாப்பிள்ளை பார்த்தாச்சு. அவனுக்கு தண்டனை வாங்கிக் கொடுத்த பிறகுதான் நான் கல்யாணம் பண்ணிக்குவேன்னு சொல்லிட்டா. நீங்க எவ்வளவு சீக்கிரம் நடவடிக்கை எடுக்கறீங்களோ, அவ்வளவு சீக்கிரம் என் பொறுப்பு குறையும்" என்றார்.

"மனிதர்கள், அதிலும் குறிப்பா பெண்கள் பிரச்சினையிலிருந்து நழுவத்தான் விரும்புவாங்க. ஆனா உங்க பெண் அப்படியில்லே. போர்க் குணமும் சமூக அக்கறையும் அவங்களுக்கு இருக்கு.. எனக்கும் இருக்கு. என்னுடைய வேகத்தை நீங்க செயல்ல பார்க்கலாம்" என்றார், இன்ஸ்பெக்டர்.

"தாங்க் யூ" என்று விடைபெற்று நம்பிக்கையோடு நகர்ந்தார்கள்.

தாய்ப் பாலால் மூளை பாதிப்பைத் தவிர்க்க முடியுமா?

குழந்தை பால் பவுடரில் அலுமினியம் ஓர் குறிப்பிட்ட அளவிற்கு அதிகமாக இருக்குமேயானால் குழந்தைகளுக்கு மூளைப் பாதிப்பும் வலுவற்ற எலும்புடனும் இருக்கும் என்று ஓர் ஆய்வு அறிக்கை மூலம் தெரிய வந்திருக்கிறது. இதைக் கருத்தில் கொண்டு பால் பவுடர் டின்களில் அலுமினிய பூச்சு கொடுக்கப் பெறுவதும் நிறுத்தப்பட்டது. பால் பவுடரில் இருக்கும் அலுமினியம் குறிப்பாக குறைப் பிரசவம் ஆகும் குழந்தைகளுக்கும் சிறுநீரகங்கள் முதிர்ச்சியடையாமல் பிறக்கும் குழந்தைகளுக்கும், எடை குறைவாக பிறந்த குழந்தைகளுக்கும், துத்தநாகச் சத்து குறைந்த குழந்தைகளுக்கும் அதிகமாக பாதிக்கும் என்று அஞ்சப்படுகிறது.

குழந்தை பால் பவுடரில் குறைந்தபட்சம் 173 மில்லி கிராம் முதல் அதிகபட்சம் 2285 மில்லி கிராம் வரை அலுமினியம் இருப்பதாக மதிப்பீடு செய்யப்பட்டுள்ளது. இதற்கு மாறாக பசும் பாலில் அலுமினியம் காணப்படவில்லை. தாய்ப்பாலில் 2 முதல் 10 மில்லி கிராம் அளவுதான் அலுமினியம் இருப்பதாக தெரிய வந்துள்ளது. தாய்மார்கள் குழந்தைகளுக்கு இயன்றளவு தாய்ப்பால் கொடுத்து வளர்ப்பதால் நோய் எதிர்ப்புச் சக்தி அளிப்பதோடு மட்டுமல்லாமல் குழந்தைகளுக்கு மூளைப் பாதிப்பு ஏற்படாமல் தடுக்க முடியும்.

— கமலா.



வீட்டிலிருந்தே சம்பாதிக்கலாமே!

காரசாரமான ஒரு தொழில்



"உப்பில்லாப் பண்டம் குப்பையிலே" என்பது மாறி, ஊறுகாய் இல்லாமல் சாப்பாடா? என்ற புதுமொழி ஏற்பட்டு விட்டது. பெரியவர்களுக்கு ஊறுகாய் அவசியம் என்றால் சிறுவர்களுக்கு ஜாமும், கெச்சப்பும் இல்லாமல் எந்த சிற்றுண்டியும் உள்ளே இறங்குவதில்லை. "அத்தியாவசியப் பொருட்களாக இவை மாறிவிட்ட இக்காலத்தில் இவைகளைத் தரமான வகையில் வீட்டிலேயே தயாரித்து விற்பதில் நல்ல லாபம் பெறலாம். அதுமட்டுமல்ல. அவசர அவசரமாக அலுவலகம் செல்லும் பல பெண்களுக்கு இவை கை கொடுப்பதால் சமூக சேவை செய்த மன நிறைவும் ஏற்படுகிறது" என்று புன்னகை புரிந்தார் ஊறுகாய், ஜாம், ஸ்குவாஷ் போன்றவைகளை வீட்டிலேயே தயாரித்து விற்கும் திருமதி ரேவதி நரசிம்மன்.

இவருக்கு உண்மையில் ஊறுகாய் சமாசாரம் எதுவும் முன்பு தெரியாதாம். ஆனால் சுமார் 10 வருடங்களுக்கு முன் சென்னை,

தி. நகரில் **Food Preservative Centre** என்ற நிறுவனம் நடத்திய 15 நாள் வகுப்பிற்கு மாதர்சங்க உறுப்பினர்கள் சிலர் சென்று ஜாம், ஊறுகாய், பிஸ்கட் செய்யும் முறைகளைக் கற்றார்களாம். கற்றதை வீட்டில் செய்து பார்க்கும் ஆவலில் சில வகைகளைச் செய்து நண்பர்களுக்குக் கொடுத்தாராம் ரேவதி. அவர்கள் மிகவும் நன்றாக இருக்கிறது இன்னும் கொஞ்சம் செய்து தர முடியுமா என்று கேட்க, இவர் செய்ய, இப்படியாகப் படிப்படியாக வளர்ந்தது தானாம் இத்தொழில். ''இப்பொழுது என் உறவினர்களிடையே என் தயாரிப்புகளுக்கு ஏக டிமாண்ட். ஊறுகாய் எக்ஸ்பர்ட் ஆகிவிட்டேன் நான்'' என்று சிரிக்கிறார் இவர்.

இவர் ஒரு சாதாரண இல்லத்தரசி என்பதோடு பிரபல பள்ளி ஒன்றின் நிர்வாகக் குழுவில் உறுப்பினர் முன்னாள் மாதர் சங்க பிரஸிடெண்ட். தவிர இவரது கணவர் இந்தியன் ஏர்லைன்ஸில் கவுரமான பதவி வகிப்பவர். இவ்வளவு விவரங்களை ஏன் குறிப்பிடுகிறேன் என்றால் பலர் வீட்டில் பெண்கள் இத்தகைய தொழில் செய்வது கவுரவக் குறைவான செயல் என்று கருதுவார்கள். ரேவதி அவர்களின் கணவர்தான் அவருக்குத் தேவையான பொருட்களை வாங்கிக் கொடுத்து, தம் அலுவலக நண்பர்கள் கேட்டால் அவர்களுக்கும் ஊறுகாய், ஜாம் இவற்றை விலைக்குக் கொடுத்து, ஓய்வான நேரத்தில் பாட்டில்களை தூய்மை செய்வதில் **(Sterilise)** உதவி செய்து இப்படி பல வழிகளிலும் ஊக்கமும், உற்சாகமும் ஊட்டுகிறார். இவரது உறவினர்களும் இவரது முயற்சியைப் பாராட்டி ஊக்கப்படுத்துகிறார்கள். ''ஒரு பெண் ஒரு தொழிலில் முன்னேற வேண்டுமானால் கணவரின் ஒத்துழைப்போடு உறவினர்களின் ஊக்கமும் தேவை என்பதற்கு நானே ஒரு எடுத்துக்காட்டு'' என்கிறார் இவர்.

இவர் ஊறுகாய், ஜாம் வகைகளைத் தயாரிக்க தன் வீட்டிலுள்ள குக்கர், வாணலி, மிக்ஸி இவைகளையே பயன்படுத்துகிறார். எடையைத் துல்லியமாகக் கணக்கிட ஒரு தராசு மட்டுமே வாங்கியுள்ளார். ஊறுகாய் போட நீட்ட மிளகாய் வத்தல் 5 கிலோ அளவு வாங்கி நன்றாக அரைத்து வைத்துக் கொள்கிறார். அக்மார்க் நல்லெண்ணய், கட்டிப் பெருங்காயம், தரமான காய், கனிகள் இவரது மற்ற சிறப்பான பொருட்கள். ஊறுகாய்களைப் போட ஹார்லிக்ஸ், கிஸான் பாட்டில்களை நன்கு சுத்தம் செய்து பயன்படுத்துகிறார். ஜூஸ்களை பழைய ஜூஸ் பாட்டில்களையே சுத்தம் செய்து நிரப்புகிறார். கொதிக்கும் வெந்நீரில் கழுவி, வெயிலில் உலர்த்தி மூடிபோட்டு பாட்டில்களைத் தயாராக வைத்திருக்கிறார்.

என்னென்ன வகை ஊறுகாய்களைத் தயாரிக்கிறார்? அந்தந்த ஸீஸனில் கிடைக்கும் எலுமிச்சை, மாங்காய் (ஆவக்காய், எண்ணெய் மாங்காய், மாவடு) இவைகளாலும், மிக்ஸட் வெஜிடபிள்களாலும் ஊறுகாய் போடுகிறார். வெங்காயத் தொக்கு, இஞ்சித் தொக்கு, தக்காளித் தொக்கு இவை இவரது ஸ்பெஷல் வகைகள். கறிவேப்பிலை, புதினா, கொத்துமல்லி, இஞ்சி, பச்சைமிளகாய் புளி இவைகளைக் கலந்து தயாரிக்கும் பச்சைத் தொக்கு (பல வருடங்களுக்கு முன் மங்கையர் மலரில் வெளிவந்த சமையல் குறிப்பு என்று பெருமையுடன் குறிப்பிடுகிறார்)க்கு ஏக வரவேற்பாம்.

ஊறுகாய் கெடாமல் இருக்கவும், வாசனையாக இருக்கவும் இவர் தரும் டிப்ஸ் தொழில் துவங்குபவர்கள் தவிர அனைவருக்குமே உபயோகமாக இருக்கும். பயன்படுத்தும் காய்கள் வெம்பல், அழுகல் இல்லாமல் இருக்க வேண்டும். தரமான எண்ணெய், மிளகாய்ப்பொடி அவசியம். கல்உப்பே சிறந்தது. ஆவக்காய் ஊறுகாய்க்கு மாங்காயை வெட்டும் போது கொட்டையின் ஓடு ஒட்டிக் கொண்டிருக்க வேண்டும். ஓட்டில் ஒட்டிக் கொண்டிருக்கும் மெல்லிய டிரேஸிங் பேப்பர் போன்ற பாகத்தை உரித்து எடுத்துவிட வேண்டும். காய், பாத்திரம் எதிலுமே ஈரம் இருக்கக் கூடாது. எண்ணெய் மாங்காயின் மணமே அதில் போடும் வறுத்த வெந்தயப் பொடியில் தான் உள்ளது. ஊறுகாய் வகைகள் அனைத்திலுமே மேலே



அளவு இஞ்ச் உயரத்திற்கு எண்ணெய் நின்றால் நீண்ட நாட்கள் கெடாது. தினமும் ஒரு முறை ஊறுகாய்களைக் கிளறி விட வேண்டும். தொக்கு செய்யும் போது நீர் வற்றி எண்ணெய் கொப்பளித்து வரும் வரை வதக்க வேண்டும். கடுகை வெயிலில் காயவைப்பதையும், எண்ணெயைக் காய்ச்சி விடும்போது அதிக சூட்டில் விடுவதையும் தவிர்த்தால் ஊறுகாய் சிக்கு வாசனையில் சிக்காமல் இருக்கும்.

ஊறுகாய் வகை ஒன்றும், தொக்கு வகை ஒன்றும் தயாரிப்பதை விளக்குங்களேன்?

எண்ணெய் மாங்காய்:

தேவையான பொருட்கள்:—

1"×1" அளவு வெட்டிய மாங்காய்த் துண்டங்கள் — 1 கிலோ
உப்பு (கல்உப்பு) — 200 கிராம்
மிளகாய்ப் பொடி — 100 கிராம்
நல்லெண்ணெய் — 200 கிராம்.
வெந்தயப்பொடி
(வறுத்தது) — 4 ஸ்பூன்
பெருங்காயப் பொடி — 1 ஸ்பூன்
கடுகு — 2 ஸ்பூன்
மஞ்சள் பொடி — 2 ஸ்பூன்

செய்முறை:— மாங்காய்த் துண்டங்களுடன் உப்பு, மஞ்சள் பொடி கலந்து ஒரு நாள் முழுவதும் ஊற வைக்க வேண்டும். மறு நாள் துண்டங்களை மட்டும் வெயிலில் உலர்த்தி கிள்ளுப் பதத்தில் எடுத்து வைக்க வேண்டும். ஊறிய தண்ணீரைக் கொதிக்க வைத்து, வடிகட்டி, ஆறியபின் மாங்காயை அதில் போட வேண்டும். மிளகாய்ப் பொடி, வெந்தயப் பொடி, பெருங்காயப் பொடி இவற்றை மாங்காய் மீது பரவலாகத் தூவ வேண்டும். எண்ணெயைக் காயவிட்டு கடுகு வெடித்ததும் மிதமான சூட்டில் பொடிகள் மீது கொட்டிக் கலந்து எடுத்து வைக்க வேண்டும்.

தக்காளித் தொக்கு:

தேவையான பொருட்கள்:—

தக்காளிப்பழம் — 1 கிலோ
மிளகாய்ப் பொடி — 25 கிராம்
புளி (சுத்தம் செய்தது) — 100 கிராம்.
நல்லெண்ணெய் — ¼ கிலோ
உப்பு — 100 கிராம்
தனியா — 50 கிராம்
கடலைப் பருப்பு — 50 கிராம்
மிளகாய் வத்தல் — 25 கிராம்
வெந்தயம் — 1 ஸ்பூன்
கடுகு — 1 ஸ்பூன்
பெருங்காயம் — 1 துண்டு

செய்முறை:— புளி, தக்காளி இரண்டையும் மிக்ஸியில் நன்றாக விழுதாகும்படி அரைக்க வேண்டும். இத்துடன் உப்பு, மிளகாய்ப் பொடி சேர்த்து 200 கிராம் எண்ணெயில் கடுகை வெடிக்கவிட்டு அதில் போட்டு வதக்க வேண்டும். 50 கிராம் எண்ணெயில் மிளகாய் வத்தல், தனியா, வெந்தயம், கடலைப்பருப்பு, பெருங்காயம் இவற்றை மணம் வரும் வரை வறுத்துப் பொடி செய்ய வேண்டும். விழுது நன்றாக வதங்கி சுருண்டு வரும் சமயம் பொடியைப் போட்டுக் கலந்து இறக்கி வைக்க வேண்டும். இது, சாதத்துடன் பிசைந்து சாப்பிடவும், சப்பாத்தி, தோசை, இட்லி இவற்றுக்குத் தொட்டுக் கொள்ளவும் சுவையாக இருக்கும்.

ஜாம், ஸ்குவாஷ், கெச்சப் இவைகளையும் வீட்டிலேயே கடைகளில் விற்பனையாகும் ஜாம், ஸ்குவாஷ் இவைகளைப் போலவே சுவையும், மணமும் உடையதாகத் தயாரிக்கிறார் இவர். ஜாம் என்றால் மிக்ஸட் ஃப்ரூட் ஜாமிற்கு நல்ல வரவேற்பு உள்ளது. லெமன், கிரேப்ஸ் ஜூஸ்களையும், தக்காளி கெச்சப்பையும் தயாரிக்கிறார். ஜாம் தயாரிப்பது என்றால் அந்தந்த ஸீஸனில் கிடைக்கும் ஐந்துவகைப் பழங்களைக் கொண்டு தயாரிக்கலாம். கெட்டியான கூழ் (**Pulp**) கிடைப்பதற்காகக் கட்டாயம் பப்பாளி, வாழைப்பழம் (பச்சைப்பழம், நேந்திரன் பழம் மட்டுமே) இரண்டையும் சேர்க்க வேண்டும். மற்ற மூன்று பழங்கள் ஆப்பிள், அன்னாசி பேரிக்காய், மாங்காய், கறுப்பு திராட்சை இவைகளில் எதை வேண்டுமானாலும் சேர்க்கலாம். பேரிக்காய், பைனாப்பிள் இவற்றை தோல் சீவி, துருவி, பிறகு மிக்ஸியில் அரைக்க வேண்டும். கறுப்புத் திராட்சையை வாணலியில் லேசாக வதக்கி, வடிகட்டியில் போட்டு கரண்டியால் தேய்த்தால் ஜூஸ் பிரிந்து விடும். ஆப்பிள், மாம்பழத்தைப் பெரிய துண்டங்களாக்கி அரைக்க வேண்டும்.

மிக்ஸட் ஃப்ரூட் ஜாம் (8 கிலான் பாட்டில் அளவுக்கு)

பப்பாளிப் பழம் — ½ கிலோ
வாழைப் பழம் — 12
ஆப்பிள் அல்லது மாம் பழம் — 6
அன்னாசி — 1
திராட்சை — ½ கிலோ
சர்க்கரை — சம அளவு
(1 கிலோ கூழ் — 1 கிலோ சர்க்கரை)
சிட்ரிக் அமிலம் — 1½ டீஸ் பூன்

செய்முறை:— ஒவ்வொரு பழத்தையும் அதற்கென உள்ள முறையில் நறுக்கி மிக்ஸியில் அரைத்துக் கூழாக எடுக்க வேண்டும். பிறகு கூழ் எவ்வளவு எடை உள்ளதோ அதே எடையுள்ள சர்க்கரையையும், சிட்ரிக் அமிலத்தையும் சேர்த்து வாணலியில்

உருளைக் கிழங்கு பொரிக்கும் முன்பு சிறிதளவு பயத்தம் மாவைத் தூவுங்கள். பொரியல் மொறு மொறுப்பாக சாப்பிட மிகவும் சுவையாக இருக்கும்.

— வி. மீனாட்சி.



தாகக் கனவு
தூக்கத்தில் நடப்பவருக்கும் லிம்கா
விழித்துக் கொண்டே
தூங்குபவருக்கும் லிம்கா
தூக்கத்திலே நடந்து நடந்து, அல்லது பகற்கனவு கண்டு களைத்து நீங்கள் தாகத்தால் தவிக்கும் பொழுது... ஐஸோடானிக் ஸால்ட் அடங்கிய கிருமிகள் அற்ற லிம்கா அருந்தி தாகம் தணிப்பீர்.
Limca®
ARTIFICIALLY FLAVOURED. CONTAINS NO FRUIT JUICE OR FRUIT PULP
® THE REGISTERED TRADEMARK OF PARLE (EXPORTS) LTD., BOMBAY
RADEUS/PE/L/4-89-TAM

கொதிக்க விட வேண்டும். (மிதமான தீயில் சுமார் 1½ மணி நேரத்தில் பதம் வரும்) ஜாம் நன்றாகக் கொதித்துச் சுண்டியபின் கரண்டியில் எடுத்துவிட்டால் கூழ் போல் தொடர்ந்து விழாமல் வெட்டி வெட்டி விழும். இப்பதத்தில் தயாராக மரப்பலகையின் மீது வைத்துள்ள பாட்டில்களின் வாய் விளிம்பு வரை சூடு ஆறும் முன் ஜாமை உடனே ஊற்றி மூடி விட வேண்டும். சூடு ஆறியபின் ஜாம் அளவு கழுத்து வரை குறைந்து விடும். இதனால் பாட்டிலுக்குள் காற்றுப் புகுவது தடுக்கப்படுகிறது. சூடு ஆறி விட்டால் ஜாம் கெட்டியாகி விடும். அப்போது பாட்டிலுக்குள் போடுவது கஷ்டமாகிவிடும்.

ஊறுகாய், ஜாம், ஸ்குவாஷ் என்றாலே பிரஸர்வேடிவ் (**Preservative**) தேவை என்கிறார்களே, இதைப்பற்றி விளக்குங்கள் என்று கேட்ட போது,

"எல்லாவித ஊறுகாய்களுக்குமே உப்பு தான் முதன்மையான பிரஸர்வேடிவ். இதை அடுத்து எண்ணெய், ஊறுகாய்க்குள் காற்றுப் புகாமல் பாதுகாப்பாக அமைகிறது. இவை இரண்டும் சரியான அளவில் இருந்தால் ஊறுகாய் கெடவே கெடாது. அடுத்து ஜாம்களுக்கு சர்க்கரைதான் பிரஸர்வேடிவ். கெச்சப் அல்லது ஸாஸ், மற்றும் ஜூஸ்களுக்கு பிரஸர்வேடிவ் தேவை. தக்காளி, அல்லது திராட்சை கலந்த ஜூஸ், கெச்சப் இவற்றிற்கு மட்டும் சோடியம் பென்ஸோயட் (Sodium Benzoate) என்ற பிரஸர்வேடிவும் மற்ற ஜூஸ், கெச்சப் வகைகளுக்கு பொட்டாசியம் மெட்டா ஸல்பைடு (KMS) என்ற பிரஸர்வேடிவும் பயன்படுத்தப் படுகிறது. வீட்டிலேயே தயாரிக்கப்படும் இப்பொருட்களுக்கு செயற்கை வர்ணம் பயன்படுத்த வேண்டாம்." என்றார்.

இவர் இப்பண்டங்களை என்ன விலைக்கு விற்கிறார்? என்னென்ன பண்டங்களுக்கு வரவேற்பு அதிகம்? லாபவாய்ப்பு எப்படி? சந்தேகங்களைத்தீர்க்கிறார் இழே.

"பொதுவாக வெங்காயம், தக்காளி, இஞ்சி இவற்றால் தயாரிக்கப்படும் தொக்குகளுக்கும், மிக்ஸட் வெஜிடபிள் ஊறுகாய்க்கும் மிக்ஸட் ஃப்ரூட் ஜாம், மற்றும் மிக்ஸட் ஃப்ரூட் ஸ்குவாஷ் இவற்றிற்கும் டிமாண்ட் அதிகம். ரூ 10 க்கு வெங்காயத் தொக்கு முதல் ரூ16 க்கு ஆவக்காய் வரை எனது ஊறுகாய்களை விற்கிறேன். அந்தந்த ஸீஸனில் கிடைக்கும் கனிகள், காய்களைப் பயன் படுத்துவதால் விலை நியாயமாகவே இருக்கும். மிளகாய் விலை, எண்ணெய் விலை ஏறினாலும் காய்களின் விலை குறைவாக இருப்பதால் என் பண்டங்களில் விலையில் அவ்வளவாக மாற்றம் இருக்காது. மாதம் ஆயிரம் ரூபாய்வரை லாபம் வருகிறது."

இத்தொழிலை ஒரு பொழுது போக்குப் போலவும் சமூக சேவை போலவும் தான் இவர் நடத்துகிறார். பிற்பகல் 1 மணி முதல் 5 மணி வரை வேலை செய்கிறார். ஒரு நாளைக்கு ஆறு அல்லது ஏழு பாட்டில் பண்டமே தயாரிக்கிறார். அவை உடனுக்குடன் விற்றுப் போய்விடுகின்றன. எனவே முதல் முடக்கப்படுவதில்லை. இவரது தோழிகளும், குடும்ப நண்பர்களும் இவர் கணவரது அலுவலக நண்பர்களுமே இவரது வாடிக்கையாளர்கள். எனவே பணம் உடனுக்குடன் வசூலாகி விடுகிறது. இவர் இத்தொழிலை இதே அளவுதான் நடத்த விரும்புகிறார். ஆனால் நண்பர்கள் விருப்பத்திற்கேற்ப விரைவில் பலவிதமான பொடிகள் தயாரிக்கும் திட்டம் உள்ளது.

"100 ரூபாய் முதலீட்டுடன் எந்தப் பெண்ணும் இத்தொழிலை ஆரம்பிக்கலாம். மனிதர்களுடன் இனிமையாகவும் சரளமாகவும் பழகினால் நிறைய நண்பர்கள் கிடைப்பார்கள். இவர்களிடமே நம் பண்டங்களை விற்கத் துவங்கிவிடலாம். தரமான பொருட்களும், நியாயமான விலையும் இருந்தால் நிச்சயம் வெற்றி உண்டு" இப்படி வாழ்த்தி அறிவுரை கூறுகிறார்.

— லக்ஷ்மி சங்கர்.

இம்மாத இல்லத்தரசி போட்டி

பொருள் : நவீன உணவு   கடைசி தேதி : 15.6.'89

சமையல் கூப்பன்

.... என்ற தலைப்பில் சமையல் குறிப்பை இத்துடன் அனுப்பியுள்ளேன். இச் சமையல் குறிப்பு இதுவரை எந்தப் பத்திரிகையிலும், எந்தப் புத்தகத்திலும் வெளியானதல்ல என்று உறுதி கூறுகிறேன்.

கையொப்பம்

பாம்பே டையிங்
ஒன்பது கெஜ புடவையை
அணிந்ததும் பாவை மாறிடுவ்வாள்
தேவதையாக



* மில் நிர்ணயித்த விலை.
* ,தரத்திற்கு உத்தரவாதம்

தமிழ்நாடு கேரளா மற்றும் |பாண்டிச்சேரியில் உள்ள எங்களது 1 1 5க்கும் மேற்பட்ட ஷோரூம்களிலும், 7 5 0க்கும் ;மேற்பட்ட அங்கீகாரம் பெற்ற டீலர்களிடமும் கிடைக்கும்.

Marketed by:

சிவ்ராம்ஸ் அஸோஸியேட்ஸ்/சிவ் சேல்ஸ்
கோயமுத்தூர் - 1 1 சென்னை - 1 7

Bankers : The Federal Bank Ltd.

பாம்பே டையிங்

டாக்டர் கமலா செல்வராஜ் பதில்கள்



என்னுடைய வயது 27. என் கணவருடைய வயது 40. எங்களுக்குத் திருமணம் நடந்து 10 வருடங்கள் முடியப் போகிறது. எங்களுக்குக் குழந்தை இல்லை. எங்கள் இருவருக்கும் டாக்டரிடம் காட்டி எல்லா டெஸ்டுகளும் செய்தோம். நான் மூன்று முறை டி. என். சி. செய்து கொண்டிருக்கிறேன். ஒரு முறை லேப்ராஸ்கோப் செய்து உள்ளேன். மாதவிடாய் சமயத்தில் கடுமையான வயிற்றுவலி, உடம்பு வலி, இருக்கிறது. மாதவிடாய் இல்லாத சமயத்திலும் கடுமையான இடுப்பு வலி, முதுகு வலி, ஏற்படுகிறது. எந்தக் காரணத்தால் வலி ஏற்படுகிறது? தக்க மருத்துவ அறிவுரை சொல்லுங்கள்.

ஆர். சுமதி, கரூர்.

தங்களுக்குத் திருமணமாகி 10 வருடங்கள் ஆகி விட்டது எனக் குறிப்பிட்டு உள்ளீர்கள். நீங்கள் லேப்ராஸ்கோபி செய்த தேதியைக் குறிப்பிடவில்லை. சாதாரணமாக ஒரு பெண்ணிற்கு மாதவிடாய் காலத்தில் கடுமையான வயிற்று வலி, இடுப்பு வலி, உடம்பு உஷ்ணம் போன்றவை இருந்தால் என்டோமெட்ரியோஸிஸ் என்ற வியாதியாக இருக்கலாம். இதற்குப் பல காரணங்கள் உண்டு. குறிப்பாக எந்தக் காரணத்தையும் கூற முடியாது. தங்களுக்குக் குழந்தை இல்லாமைக்கு இவ் வியாதி கூட காரணமாக இருக்கலாம். இதனை லேப்ராஸ்கோப் மூலம் கண்டுபிடித்து சிகிச்சை அளிக்கலாம். கருப்பை வாய் மிகச் சிறியதாக இருந்தாலும் மாத விலக்கு சமயத்தில் இரத்தம் வெளியேறும் போது வயிற்று வலி, இடுப்பு வலி ஏற்படும். இதற்கு வயிற்று வலி மாத்திரை சாப்பிட்டால் சரியாகி விடும்.

எனக்கு வயது 24. திருமணமாகி ஒரு வருடம் ஆகிறது. என் தோல் வறண்ட தன்மையுடையதாக இருக்கிறது. உள்ளங்கைகளும் சொரசொரப்பாக உள்ளது. என் கணவருக்கு நான் நன்றாக இருக்க வேண்டும் என்று ஆசை. அதற்காக அழகு சாதனங்கள் போன்றவை எல்லாம் வாங்குவார். நீ எப்படியாவது நல்ல பளபளப்பாக, மென்மையான வழவழப்பான உடம்புடன் இருக்க வேண்டும்' என்று கூறுவார். எனக்கு ஆலோசனை கூறவும்.

முகம் வறண்டு பளபளப்பின்றி இருக்க தோலுக்குரிய சத்துக்கள் குறைவதே காரணமாகும். ஆகவே தோலுக்கு சக்தியளிக்கக் கூடிய காய்கறிகள், முட்டை, பால், மீன், கீரை வகை ஆகியவைகளை உண்ணலாம். எண்ணெய்ப் பசையை நீக்காத 'பியர்ஸ்' போன்ற சோப்புகளை உபயோகிக்கலாம். பால் ஏடு, கஸ்தூரி மஞ்சள், கிளிசரின் இவை மூன்றையும் கலந்து குழம்பாக்கி முகத்தில் மசாஜ் செய்து தடவி பின்னர் கடலை மாவு அல்லது பயத்தம் மாவு போட்டு முகத்தைக் கழுவலாம். ஆலிவ் ஆய்ப் ஆயில் மிகவும் சிறந்தது. இதனை காலை, மாலை, இரவு படுக்கும் முன் முகத்தில் தடவிக் கொள்ளவும். வாரத்திற்கு ஒருமுறை ஆலிவ் எண்ணெயை உள்ளங்கைக்கும், முகத்திற்கும் பயன்படுத்தலாம். வைட்டமின் ஏ மற்றும் வைட்டமின் ஈ மாத்திரைகளை உட்கொள்ளலாம். மேற்கூறிய முறைகளை ஒரு மாதம் வரை கடைபிடித்து அப்படியும் நிவாரணம் கிடைக்கவில்லை என்றால் தோல் நிபுணர் உதவியை நாடவும்.

எனக்கு 'டயாபடீஸ்' தொந்திரவு. (வயது 53). இந்த ஆறு மாதகாலத்தில் தெரிய வந்தது. இப்பொழுது மருத்துவச் சிகிச்சையினால் கட்டுப்படுத்தப்பட்டு இருக்கிறது. டயனில் மாத்திரை சாப்பிடுகிறேன். (மூம்முறை ஒரு நாளைக்கு)

எனக்கு முதுகில் தீராத வலியும் பாதங்களில் வலியும், உடம்பு எரிச்சலும் இருந்து அவஸ்தைப்படுகிறேன். சகிக்கவே முடியவில்லை.

இதில் "மெனோபாஸ்" தொந்தரவு வேறு. சர்க்கரை இருப்பதால் இப்படித் தான் இருக்கும் என்று சொல்லுகிறார்.

உங்களது மேலான மருத்துவ ஆலோசனை தெரிவிக்கும்படி கேட்டுக் கொள்ளுகிறேன்.

பிருந்தா, கோவை —5.

உங்களுக்கு ஆறு மாதமாக டயாபடீஸ் இருப்பதாகக் கூறியுள்ளீர்கள். நீங்கள் தினமும் டயானில் மாத்திரைகளை மூன்று முறை சாப்பிடுவதிலிருந்தே வியாதியின் தீவிரம் தெளிவாகிறது. அதனால்தான் உடம்பு எரிச்சல், முதுகு, பாதங்கள் இவற்றில் வலி ஆகியவை ஏற்படுகின்றன. அதனால் நீங்கள் **GTT (Glucose Tolerance Test)** செய்து சர்க்கரை வியாதியின் கடுமையைக் கண்டறிந்து அதற்கு ஏற்ற மருந்தை உட்கொள்வது அவசியம். நியூரோபியான் என்ற ஊசியை ஏழு நாட்களுக்கு தினம் ஒரு ஊசி விதமும் ஒரு நாள் விட்டு ஒரு நாள் 7 ஊசியும் (மொத்தம் 14 ஊசிகள்) போட்டுக் கொள்ள வேண்டும். ஆறு மாதங்களுக்கு ஒருமுறை இதைத் தொடரவும். 53 வயதில் மெனோபாஸ் தொந்தரவு சகஜம்தான். இதற்கு **Mixogen** என்ற ஊசியை 21 நாட்களுக்கு ஒன்று விதம் நான்கு முறை (4 ஊசிகள்) போட்டுக் கொள்ளவும்.

தொகுப்பு: சுபா பாரதி



நாதத்வனைத் திளைவயல் கேட்போர்!

"எனக்குக் கல்யாணம் ஆறப்போ பதினோரு வயசு. அவருக்குப் பத்தொன் பது. இவர் அப்பவே மேடைக் கச்சேரியெல் லாம் செஞ்சுண்டிருந்தார். நானோ, எங்க அம்மா வீட்டுப் பக்கமோ யாரும் சங்கீதம் கத்துண்டதில்லை. அதனாலஎனக்குரொம்ப நுணுக்கமா பாட்டெல்லாம் தெரியலைன் னாலும், இவர் பாடறார்னா சந்தோஷமாத் தான் கேப்பேன்," என்கிறார் சங்கீத கலா நிதி செம்மங்குடி சீனிவாச ஐயரின் துணைவியார் திருமதி தையூ அம்மாள்.

"இருந்தாலும், அவாவா காரியத்தை அவாவா சரியாச் செஞ்சாவே அதுவே மற்ற வாளுக்குப் பெரிய உபகாரம்னு நான் இருந்துடுவேன். மூணு பிள்ளைகள், ரெண்டு பொண்களை வளர்த்து ஆளாக் கவே நேரம் சரியா இருந்தது. குடும்பக் காரி யம், சமையல், குழந்தைகள்னு இருந்துட் டேன். இவர் கச்சேரிக்கெல்லாம் அதிகம் போனதில்லை..."

"அதுவே'பெரிய விஷயம்தானே...?" என் கிறார் செம்மங்குடி. "எனக்கு வீட்டைப் பத்திக் கவலையே வெச்சதில்லை அவள். எல்லாத்தையும் அவளே பார்த்துண்டா. அதனால என்னோட காரியத்தை நான் நிம் மதியா செஞ்சுக்க முடிந்ததே..." என்று சிரிக்கிறார் பெரியவர்.

இவர் கும்பகோணத்தில் இருந்த போதும், பிறகு திருவனந்தபுரத்தில் இசைக் கல்லூரியின் முதல்வராக இருந்த போதும் கூடவே இருந்து பணிவிடை புரிந்திருக்கி றார் தையூ அம்மாள் —

"எங்களுக்குள்ளே பெரிய அபிப்பிராய பேதங்கள்னு ஒண்ணும் வந்ததில்லை. ரொம்ப நன்னா சமைப்பா. வர்றவா ளுக்கு முகஞ்சுளிக்காம வேண்டிய ஆகாரங் களைக் கொடுப்பா. நான் வெளியூர்க் கச் சேரிக்கெல்லாம் போறப்ப அவளைக் கூட்

டிண்டு போனதில்லை. அவள் அதுக்கும் முணுமுணுத்ததில்லை. அண்ணா எங்களோட இருந்தார். அவருக்குக் குடும்பம் லாம் ஒண்ணும் கிடையாது. அவரை, குழந்தைகளைப் பார்த்துண்டே இருந்துட்டா...'' என்கிறார்.

''அவரும் அப்படித்தான். இது செய், அது பண்ணுன்னு கட்டளையெல்லாம் போட மாட்டார். எந்தச் சாப்பாடானாலும் ருசிச்சுச் சாப்பிடுவார். தூதுவளைத் துவையல் தொண்டைக்கு நல்லதுன்னு அது ஒண்ணை மட்டும் செய்யச் சொல்லிக் கேட்பார்...''

என்கிறார் தையூ அம்மாள்.

'ஐந்து குழந்தைகளுக்கும் திருமணம் ஆனாலும் அவாவா சுதந்திரமா சௌகரியமா இருக்கணும் என்று தனிக்குடித்தனங்களையே அமைத்துக் கொடுத்திருக்கிறோம். கூட்டுக் குடும்பம், கஷ்டங்கள்லாம் அவாளுக்கு இருக்கக் கூடாது...' என்கிறார்கள்.

இவர்களுடைய நீண்ட நாள் குடும்ப நண்பர்கள் திரு சதாசிவம், திருமதி எம். எஸ். சுப்புலட்சுமி தம்பதியர்களைப் பற்றிக் கேட்டபோது —

''அவர்களைப் பத்தி என்ன சொல்ல? தனக்குன்னு ஒண்ணும் வச்சுக்காம இந்தக் கையால வாங்கறதை அந்தக் கையாலே கொடுத்துடறாளே? எவ்வளவு பெரிய விருது. சன்மானத்தையெல்லாம் குடுத்திருக்கா. அந்த மாதிரி மனசு யாருக்கு வரும்? அவா ரெண்டு பேருமே தெய்வாம்சம் பொருந்தியவா!'' என்று மெய் சிலிர்க்கிறார்கள்.

பதினோரு வயதில் வாழ்க்கைப்பட்டு, சதாபிஷேகம் காணப் போகும் தன் துணைவரின் அடியொற்றி நடக்கும் இவரை இந்தக் காலப் பெண்களைப் பற்றி என்ன நினைக்கிறீர்கள்?' என்று கேட்டதற்கு,

''சொல்றதுக்கு என்ன இருக்கு? அவாவா யோசனை பண்றா. சுதந்திரமாச் செயல்படறா. இதனால நாம அபிப்பிராயம் என்ன சொல்ல முடியும்?''

என்கிறார் நிறைந்த சிரிப்போடு.

நாம் முதலில் உள்ளே நுழைந்த போதே, 'எனக்கு என்ன தெரியும் பேசறதுக்கு? நீங்களே எல்லாத்தையும் சொல்லுங்கோ!' என்று கணவரிடம் சொன்ன அந்த இல்லத்தரசியைப் பார்க்கும் போது மனம் நிறைகிறது. வரும் ஜூன் 5 — ஆம் தேதி செம்மங்குடி சீனிவாச ஐயருக்குச் சதாபிஷேகம் நடைபெறவிருக்கிறது. என்பீல்டு விஸ்வநாதன் தலைமையில் சீனிவாச ஐயர் பெயரில் ஒரு சதாபிஷேக விழா கமிட்டியை ஏற்படுத்தி, சிறப்பான விழா ஒன்றினையும், செம்மங்குடி — 80 என்ற சிறப்பு நூலையும் கொண்டுவரத் திட்டமிட்டுள்ளனர்.

அன்பான இந்தத் தம்பதியர், நாம் போனதில் இருந்து வரும்வரை, ''எங்க குடும்பம் ரொம்பப் பழைய ஆசாரமுள்ள குடும்பம். நாகரிகம்லாம் ஒண்ணும் தெரியாது'' எனத் திரும்பத் திரும்பச் சொல்லிக் கொண்டிருந்தார்கள். மனம் நிறைந்த நிம்மதியான வாழ்வு வாழ்வதற்கு அன்புதான் தேவை. நாகரிகமாவது, ஒன்றாவது!

— மஞ்சுளா ரமேஷ்

படம்: 'யோகா



ஒரு கை ஓசை!

சென்னைத் தொலைபேசியில் பணி புரியும் குமாரி மோகனாவிற்கு இயற்கை வழங்கியது ஒரு கையைத்தான். இந்த ஒரு கையை வைத்தே பல சாதனைகள் செய்து எல்லோரது கவனத்தையும் ஒருசேரக் கவர்ந்தவர் குமாரி மோகனா.

அதிகபட்ச ஈடுபாடு, தலைசிறந்த சேவை, உற்சாகத்தோடு எதையும் கற்றுக் கொள்ளும் பாங்கு, போன்ற குணங்களால் கணக்கியல், நிருவனம், நிர்வாகம், ஒருங்கிணைப்பு போன்ற தொலைபேசி நிர்வாகத்தில் உள்ள அனைத்துத் துறைகளிலும் வெற்றி கண்டவர் குமாரி மோகனா. இதனால் இவருக்குத் தென்னகத் தொலைத் தொடர்பு பிராந்தியம் வழங்கும் 1989 — ஆம் ஆண்டுக்கான 'சஞ்சார் ஸ்ரீ' விருது கிடைத்திருக்கிறது.

ஏகப்பட்ட பவுடரைத் தூவி...

குழந்தையிடம் எப்போதும் நறுமணம் வீசவேண்டும் என்பதற்காகத் தாய்மார்கள் குழந்தைக்குப் பவுடர்கள், கிரீம்கள் செண்ட், லோஷன்கள் போன்றவற்றை உபயோகிக்கும் பழக்கமுள்ளவர்களாக இருக்கின்றனர். பேபி பவுடர், பேபி ஷாம்பு என்று பேபி என்ற வார்த்தை சேர்க்கப் பட்டு விற்பனைக்கு வரும் எல்லா ஒப்பனைச் சாதனங்களையும் வாங்கி உபயோகிக்கின்றனர். இம்மாதிரியான 'பேபி' தயாரிப்புக் களுக்காக என்ன விலை வேண்டுமானாலும் கொடுக்கத் தயாராக இருக்கின்றனர்.

பொருளாதார ரீதியில் எந்த மட்டத்தைச் சேர்ந்தவராயினும் அவரவருக்குச் சாத்திய மாகும்வகையில்,ஒப்பனைச்சாதனங்களைப் பயன்படுத்திக் குழந்தைகளை அலங்கரிக்கிறார்கள்.ஒப்பனைச்சாதனங்களால்குழந்தை ஒப்பனை செய்யப்படும் போது, குழந்தை அழகு மிளிர, ஆரோக்கியமாகக் காணப் படுகிறது என்று பெற்றோர்கள் குறிப்பாகத் தாய்மார்கள் நம்புகிறார்கள். ஒப்பனைப் பொருட்கள் இன்று ஏராளமான வகைகளில் விற்பனைக்கு வந்துள்ளன.

ஆனால், சிறு குழந்தைகளுக்கு, ஒப்ப னைச் சாதனங்களைக் கொண்டு, அலங்கரிப்பது தீமை விளைவிக்கிறது என்கிறார் பம்பாயைச் சேர்ந்த டாக்டர் கே. பி. கபூர்.

குழந்தையைக் குளிப்பாட்டியவுடன், அது அலற அலறக் கண்ணில் மையிட்டுக் கன்னத்தில் திருஷ்டிப் பொட்டு இடுவது நம் வழக்கமல்லவா? பாட்டிமார்களால், மிகச் சிறந்தது என்று கூறப்படும் கண்மையைக் கூட குழந்தைகளுக்கு உபயோகிக்கக் கூடாது என்கிறார் இந்த டாக்டர்.

கண்மையில் இரண்டு விதங்கள் வீட்டிலேயே தயாரிப்பது(அ) கடைகளில் விற்கப் படுவது. இது பெரிய அளவில் தயாரிக்கப்படுவதால், ஈயம் பயன்படுத்தப்படுகிறது. இது அபாயகரமானது. இலண்டனில் நடத்தப் பட்ட ஒரு ஆராய்ச்சியில், கடைகளில் விற் கப்படும் கண் மையைத் தொடர்ந்து உப யோகித்தால் தேகத்திற்குள் ஈயம் சென்று நச்சுத் தன்மையை உண்டாக்குகிறது என்று கண்டுபிடிக்கப்பட்டது. இந்த நச்சுத் தன்மை, தாயிடமிருந்து குழந்தைக்கோ அல்லது குழந்தையிடமிருந்து தாய்க்கோ பரவலாம். குழந்தைக்குக் கடுமையான தொற்று ஏற்படுவதற்குக் கண்மை காரணமாகலாம்.

ஒப்பனைச் சாதனங்களால், குழந்தையின் உடம்பில் ஓர் இடத்திலோ அல்லது உடல் முழுவதுமோ, ஒவ்வாத் தன்மை (அலர்ஜி) ஏற்படலாம். குழந்தையின் உடலில் தடிப்பு, மிகப் பயங்கரமான அரிப்பு (சில சமயம், இவைகளால் குழந்தை தூங்க முடியாமல் அவதிப்படலாம்.) போன்றவைகள் ஒவ்வாத் தன்மையின் அறிகுறிகள். இக்காரணங்களால், குழந்தையின் உடல்மீது, லோஷன்களோ, கிரீம்களோ எதுவும் பூசப்படக் கூடாது என்றும், இவைகள் குழந்தைகளின் சருமத்தை மிருதுவாக்குகிறது என்பதற்காகக் கூட, இவைகளைப் பூசுவதற்கு அவசியமில்லை என்றும், தோலிலிருந்து உற்பத்தியாகும் ஒருவித எண்ணெய்ப் பசையே, தோலை மிருதுவாக வைக்கப் போதுமானது என்றும் கூறுகிறார்.

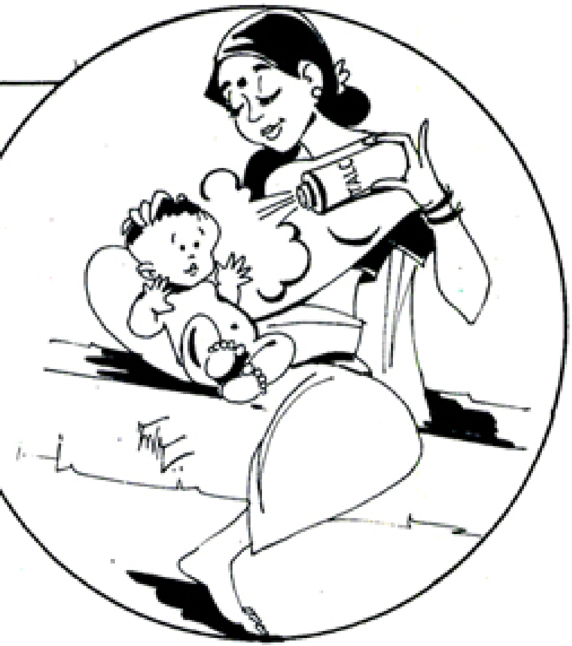
நம் சருமத்தின் மேல் பூசப்படும் லோஷன்கள் கிரீம்கள் அத்தனையும் சருமத்திற்குள் செல்கிறது என்ற கருத்து இருப்பதால், இந்த லோஷன்கள், கிரீம்கள், மிக்ப் பிரபலமானவையாக இருக்கின்றன. இது தவறான கருத்தாகும். ஏனென்றால், உண்மையில் சருமத்தின் மேல் பூசப்படும் எதுவும், மேற்புறத் தோலுக்குக் கீழே செல்வதில்லை. இதை அறியாத பெற்றோர்கள் குழந்தையின் உடலில் கண்ட மாதிரி கிரீம்கள், லோஷன்களைத் தடவுகிறார்கள். நல்ல சுத்தமான தேங்காய் எண்ணெய் போதுமானது. அபாயகரமற்றதும் கூட.

குழந்தைகள் மீது பிரயோகிக்கப்படும் மற்றொரு ஒப்பனைச் சாதனம் பவுடர். குழந்தைக்குப் பவுடர் பூசுவதால் குறிப்பிடப்படும் படியாக எந்தப் பலனும் இல்லை என்றும், ஒரு குறிப்பிட்ட சருமக் கோளாறுக்காக, டாக்டரால் சிபாரிசு செய்யப்பட்டு, ஆண்டி செப்டிக் பவுடராக இருந்தாலொழிய, பவுடரினால் எந்தப் பயனும் இல்லை என்றும் டாக்டர் கபூர் கூறுகிறார்.

பவுடர், தோலின் மேல் உள்ள ஈரப் பசையை ஈர்த்துக் கொள்கிறது என்பது தான் உண்மை. சருமத்துவாரங்களை அடைத்துக் கொண்டு, சருமம் சரியானபடி சுவாசிக்க முடியாமல் செய்கிறது பவுடர். பவுடரில் சேர்க்கப்பட்டிருக்கும் இரசாயனப் பொருட்

களால் குழந்தைக்கு ஒவ்வாத்தன்மை ஏற்படலாம். பவுடர் போடும் போது, குழந்தையின் நாசித்துவாரம் வழியாக உள்ளே சென்று விட்டால், இழுப்பு, பிராங்கைடிஸ் போன்ற தொந்தரவுகள் ஏற்படலாம்.

சருமத்தைச் சுத்தமாக வைப்பதற்கு அடிக்கடிச் சுத்தமான டவலால் உடம்பைத் துடைத்துக் கொண்டிருந்தால் போதுமானது. வியர்வை வெறும் நீர் மட்டுமல்ல. அதில் சில இரசாயனப் பொருள்களும் கலந்துள்ளன.எனவே,பவுடர்,வியர்வையிலுள்ள இரசாயனப் பொருள்களோடு கலக்கும்



போது சருமத்தில் தடிப்பு போன்ற பலவிதமான அலர்ஜிகள் ஏற்படலாம். நம் உடல் ஆரோக்கியமாக இருப்பதற்கு இயற்கையே துணை புரிகிறது. எடுத்துக்காட்டாக உடல் மிக உஷ்ணமாக இருக்கும் போது (அது குழந்தையின் உடலாகவோ அல்லது பெரியவர்களின் உடலாகவோ இருக்கலாம்) உடலில் ஏற்படும் வியர்வையால் உடல் உஷ்ணம் வேகமாகக் குறைகிறது. இயற்கையாக ஏற்படும் இந்நிலையைப் பவுடர் தடை செய்கிறது என்பதை நாம் நினைவில் கொள்வது அவசியம்.

அடிப்படையில் எல்லாவித இரசாயனப் பொருட்களும், தோலுக்கு எதிரிகளே. லோஷன்கள், கோல்ட் கிரீம்கள், வானிஷிங் கிரீம்கள் எதுவாயினும் சரி, இவைகளிலுள்ள இரசாயனப் பொருள்கள் தோலுக்குத் தீமை விளைவிக்கின்றன.

ஷாம்பு பயன்படுத்துவது சுலபமாக இருப்பதால், சில பெற்றோர்கள் குழந்தைக்கு ஷாம்பு போட்டுத் தலை அலசுகின்றனர். சாதாரண சோப்பும் நீரும் போதுமானது. இவைகளைவிட ஷாம்பு சிறந்தது அல்ல.

தற்காலத்தில் பெண்கள், விருந்துகளுக்குச் செல்லும் போது, தாம், லிப்ஸ்டிக், ரூஜ் (கன்னத்தில் பூசும் சாயம்) போட்டுக் கொள்வது மட்டுமல்லாமல், பெண் குழந்தைகளுக்கும் போடுகிறார்கள். நகப்பூச்சும் போடப்படுகிறது. இவையெல்லாம், குழந்தையின் தோலுக்கு மிக்க ஆபத்தை விளைவிக்கக் கூடியன. செண்ட் போன்ற வாசனைப் பொருட்களையும் குழந்தை மீது தெளிக்கின்றனர். குழந்தையின் தோல் மிக மிருதுவாக இருப்பதால்செண்ட் ஆடைகளை ஊடுருவிச் சென்று குழந்தையின் சருமத்தைப் பாதிக்கலாம். செண்ட் பூசியவுடன் தற்காலிகமாக நறுமணம் ஏற்படலாம். ஆனால் அது பின்னால் ஏற்படும் தீமைகளுக்கு வித்திடுவதாக வல்லவோ இருக்கிறது?

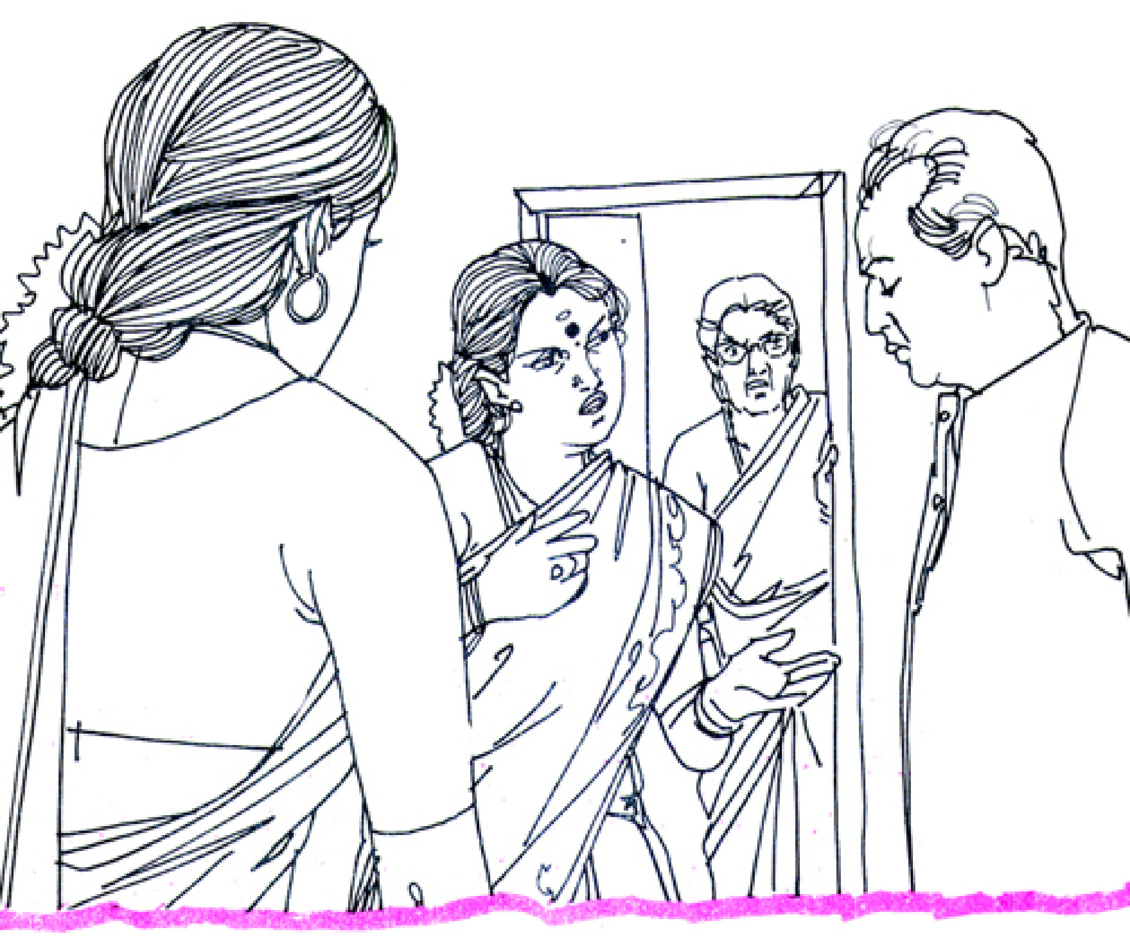
தற்காலத்தில் மூலிகைகளால் தயாரிக்கப்பட்ட, ஒப்பனைச் சாதனங்கள் விற்பனைக்கு வந்துள்ளன. இவை, மற்ற ஒப்பனைச் சாதனங்களை விடச் சிறந்தவை என்றோ, அவைகளைவிடக் குறைந்த அளவில் தீமை விளைவிக்கிறது என்றோ உறுதியாகக் கூற முடியாது.

இயற்கை செயல்படும் வழியில் நாம் குறுக்கிடாமல் இருந்தோமானால், நம் ஆரோக்கியத்தையும், உடல் அழகையும் இயற்



கையே பாதுகாக்கும். குழந்தையின் உடலைச் சுத்தமாக வைப்பதற்கு நல்ல நீரும் சோப்பும் போதுமானவை. சோடா அதிகம் கலக்காத மிருதுவான சோப்பையே, குழந்தைக்கு உபயோகிக்க வேண்டும். குழந்தையின் தலையில் அடிக்கடி எண்ணெய் தடவ வேண்டும் என்பது அவசியமில்லை. அழுக்குப் படியாமல் அடிக்கடி, தலைவாரி, பிரஷ் செய்து கூந்தலை நல்ல நீரில் அலசுவதே போதுமானது.

— ராஜி.



நடுக்கூடம் அமர்க்களப்பட்டுக் கொண்டிருந்தது. பத்து தரம் சோபா செட்டுகள், உறைகளை உதறிப் போட்டு மேஜை விரிப்பை சரிசெய்து, மேஜை மீது பழம், புஷ்பம், கொளுத்துவதற்குத் தயாராக ஊது வத்தியை அடுக்கி, அடிக்கொரு முறை கடிகாரத்தையும் பார்த்துக் கொண்டிருந்தார் ரகுராமன். வீட்டினுள்ளிருந்து வந்த நெய், வெங்காய மணம் நடக்கப் போகும் நாடகத்திற்குக் கட்டியம் கூறின.

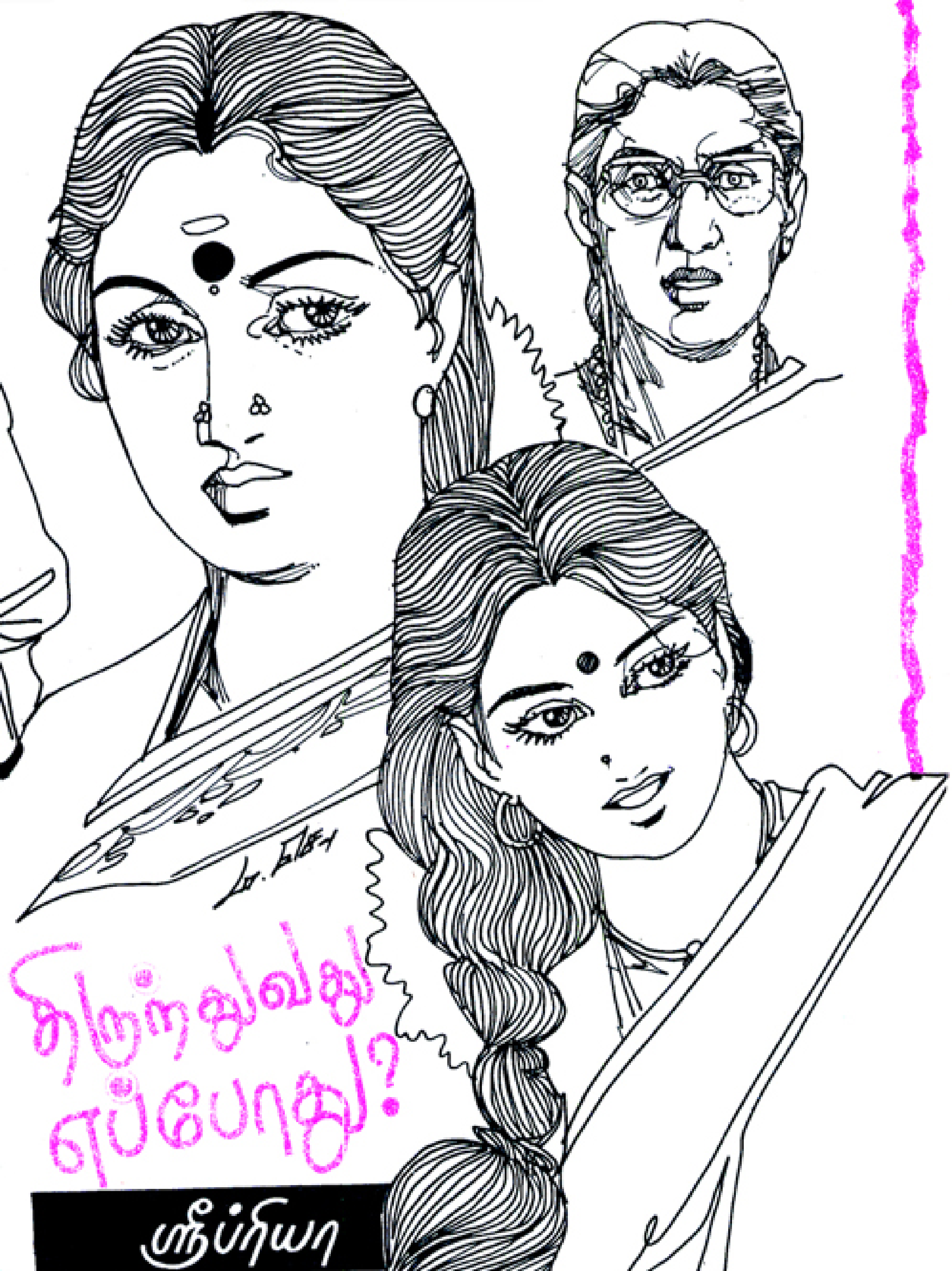
"இதோ பார் ராஜம், சீக்கிரம் நீயும் அடுப்பைத் தணித்து விட்டு, முகம் அலம்பி 'பளிச்' சென்று ஒரு புடைவையைக் கட்டு. அதற்காக ரொம்ப ஆடம்பரமாகவும் வேண்டாம். 'தாயைத் தண்ணிக் கரையில் பார்த்தால்....' என்பது போல நீ தலையும் சந்தமுமாக நின்றால் வந்தவர்கள் 'பெண்ணும் ஊழல் காரியம்தான் பண்ணும் போலும்' என்று போய் விடுவார்கள். இத்தனை நேரம் நீ தயாராகியிருக்க வேண்டாமோ? ஒண்ணொண்ணும் சொல்லித்தான் தெரிகிறது உனக்கு. ஆயிற்று, மாப்பிள்ளை வரப் போகிறார்! அடுத்த வருஷமே பேரன் பேத்தியும் எடுத்து விடுவாய்! ஹூம்..."

மாப்பிள்ளை வரப் போனாலும், "நான் மாமியார் இருக்கிறேன் உனக்கு" என்பது போலத் தன் பங்கை ஓதி முடித்தான் லட்சுமி.

ராஜம் மௌனமாக, இதற்காகவே காத்திருந்தது போல, புடைவை மாற்ற அறைக்குள் சென்றாள். அவளுக்குத் தெரியும். இந்த ஆளை பிறக்கும் முன் தான் 'ரெடி' யானால், "அழகாயிருக்கிறது. பெண் பார்க்கப் போவது உன்னையா, உன் பெண்ணையா? ஒரு பொம்மனாட்டி மாப்பிள்ளையாகப் போகிறவன் முன்னால் வெட்கம் இல்லாமல் சிங்காரித்துக் கொண்டு நிற்பாளோ!" என்று நீரில் கிடக்கும் அந்தக் கிழ நாக்கு 'ப்ளேட்' டையே திருப்பியிருக்கும்.

எளிய, 'பளிச்' சென்ற பாலியஸ்டர் புடைவை ஒன்றை உடுத்தி, தலையைக் கொண்டை போட்டு ஒரு விரலளவு மல்லிகையைச் சூட்டி, லேசான பவுடர் பூச்சு முகத்தில் குங்குமமும், விபூதியும் நெற்றியில் துலங்க ராஜம் வெளியே வருவதற்கும், வாசலில் பிள்ளை வீட்டாரை அழைக்கச் சென்ற மகன் காரை நிறுத்தவும் சரியாக இருந்தது.

ஜன்னல் வழியே எட்டிப் பார்த்த தன் மகளை ஆசையுடன் நோக்கினாள் ராஜம். அவளும் பகட்டான பட்டுப் புடைவையின்றி மயில் கழுத்து நிற 'கட் ஒர்க்' செய்த சைனா சில்க் புடைவை அதே நிற ரவிக்கை அணிந்து, தணிந்த பின்னலில் பூச்சரம்



நிறைவது எப்போது?

ஸ்ரீப்ரியா

சூட்டி, நிதானமான முக ஒப்பனையுடன் இருந்தது தாய்க்குத் திருப்தி அளித்தது. அதற்குக் காரணம் 'எளிமையான அலங்காரம்' என்பதுடன் மகள் சரோஜா, பாட்டியை மீறி, பட்டுப் புடைவையும் நகைக் கடையுமாக இல்லாமல் இருந்ததும்தான் முக்கியம் எனலாம்.

பையனின் பெற்றோர், சகோதரி — கணவன், பையன் — தோழன், தூரத்து உறவு மாமா — மாமி, இரண்டு நண்டு சிண்டுகள், பத்து 'ப்ளேட்' டிபன் எடுத்து வைத்துத் தயார் செய்ய வேண்டும். உள்ளே

போனாள் ராஜம்.முன் அறையில் லட்சுமி கம்பீரமாக வந்தவர்களுக்கு எதிரே நடுநாயகமாக அமர்ந்தாள். ஏதேதோ கேள்வி, பதில்கள்!

''பெண் என்ன படித்திருக்கிறாள்?''

''அதுதான் எம்.காம்., என்று அச்சடித்துத் தந்த ஜாதகத்திலேயே இருந்ததே!'' லட்சுமி சிரித்தாள்.

''ஆமாமாம். இவர் சொன்னார், நினைவில்லை. ஆந்திரா பாங்கில்தானே வேலை?''

''அதுவும்.....'' லட்சுமி முடிக்கும் முன்,

''எஸ்.. எஸ்... 'ட்ராயிங் அபௌட் டூ தௌசண்டு...'' என்று கூட இருந்தது...'' பெற்றவர்தான் அக்கறையாகக் கவனித்த அம்சத்தைக் காட்டிக் கொண்டார்.

''பெண்ணை வரச் சொல்லலாமே..'' மாமாக்காரர் அவசரப்பட்டார்.

'ஓ....' லட்சுமி எழுந்தாள். ''ராஜம், சரோஜாவை வரச் சொல். நீ டிபன் எடுத்து வா..'' தான் மேற்பார்வை பார்க்க உள்ளே சென்றாள்.

''பெண்ணை ஒரு தட்டு கொண்டு வரச் சொல்லுங்கள்'' பெற்றவள் தாங்கள் வெறுங் கையை வீசிக் கொண்டு வரவில்லை என்பதை அம்பலப்படுத்தினாள்.

ராஜம் டிபன் பரிமாறிய சிறு தட்டுக்களை ஒரு 'ட்ரே'யில் அடுக்கி எடுத்து வர, சரோஜா 'பளபள'வென்ற ஸ்டீல் தட்டு ஒன்றை டீபாய் மேல் கொண்டு வந்து வைத்தாள்.

வெற்றிலை, பாக்கு, வாழை — மாம்பழங்கள், பூப்பொட்டலம் ஒன்று, ஒரு ரவிக்கைத் துணி இவை அத்தட்டில் உட்கார்ந்தன. 'எடுத்துக் கொள்'.

சரோஜா பொதுவாக ஒரு நமஸ்காரம் செய்து விட்டுத் தட்டை எடுத்துக் கொண்டாள்.

''இதோ பாரும்மா, சரோஜாவா உன் பெயர்? எல்லோருக்கும் நமஸ்காரம் பண்ணு. நாங்கள்தான் இந்தக் குடும்பத்திற்குப் பெரியவர்கள்'' வந்த மாமி தன் அந்தஸ்தை வெளிப்படுத்தினாள். பையனின் தோழன் ஏதோ சொல்லத் தொடங்கும் முன் சரோஜா தட்டுடன் உள்ளே சென்று விட்டாள். மாமியின் முகம் கறுத்தது கண்டு, பிள்ளையைப் பெற்றவள் முகம் சிவந்தாள்.

''உடனே ஓடி விட்டால் எப்படி? நாங்கள் கூடச் சரியாகப் பார்க்கவில்லை. அவன் என்ன பார்த்திருப்பான்? இந்தச் சின்னப் பசங்கள், வருங்கால மாமியைப் பார்க்கவே ஆசையுடன் வந்திருக்கிறார்கள்.''

''ஒன்று செய்யட்டும். இப்படி அவர்கள் உட்காருவதில் தப்பில்லையே? பாஸ்கரும் நன்றாகப் பார்த்துக் கொள்வான்.'' தோழன் பிரகாஷ் நடுநிலையாக ஒரு திட்டம் வகுத்தான்.

''போடி. அங்கே என்னமோ முணு முணுக்கிறாள். எங்கள் காலத்தில் கூந்தலைப் பிடித்து அளந்து, நடக்கச் சொல்லி, குடத்து நீரைக் கொண்டு வரச் சொல்லி எப்படியெல்லாம் பார்ப்பார்கள்?'' லட்சுமி சிடுசிடுத்தாள்.

''போம்மா... அப்பா பக்கத்தில் சோஃபாவில் உட்கார்.'' ராஜமும் ஆட்சேபிக்கவில்லை. ஆனால் அவனுக்கும் நடுவில் புகுந்த யாரோ ஒருவர் 'உப்புப் போதவில்லை' என்பது போல வம்பிழுப்பது ரசிக்கவில்லைதான்!

பிள்ளையைப் பெற்றவர், மணி ஐயர், ஏதேதோ கேட்டார், பாதி ஆங்கிலத்தில் பாதித் தமிழில், பாங்க் பற்றி, கஸ்டமர்ஸ் குணாதிசயங்கள் பற்றி, சரோஜாவின் படிப்பு, பள்ளி வாழ்க்கைப் பற்றி, ஏதேதோ எல்லாவற்றிற்கும் சரோஜா பொறுமையாக கச்சிதமாகக் கேட்ட மொழியில் பதில் அளித்தாள். இதெல்லாம் என்ன வெட்டிப் பேச்சு என்று ராமனுக்கே அலுத்து வந்தது.

''பாட்டு வருமா? வாய்ப்பாட்டா, வாத்யமா?'' மாமி தொடங்கினாள்.

''அதெல்லாம் எங்கே இந்தக் காலத்துப் பெண்களுக்கு? வாய்ப்பாடுதான் வரும். பாங்கில் வேறு வேலையாயிற்றே...'' பிள்ளையைப் பெருமையுடன் பார்த்த பெற்றவள், ''எங்கள் பாசு அனு ஜலோட்டா பஜனைகளை நன்றாகவே பாடுவான்'' என்று முடித்தாள்.

''என்ன பாட்டு வராதா? தமிழ் பெண்களுக்குக் கர்நாடக இசை கைவந்த கலையாயிற்றே'' தோழன், தெலுங்குப் பையன் தமிழ்

புதியவை அறிமுகம்

புகழ்பெற்ற ப்ரூக்பாண்ட் நிறுவனம் சமையலுக்கான பொடிகளையும் 'சோனா' என்ற பெயரில் தயாரிக்க ஆரம்பித்துள்ளது. சாம்பார், ரசப் பொடி முதல் ஆம்சூர், ஜீரா பவுடர் வரை நிறைய தயாரிக்க ஆரம்பித்திருக்கிறதாம்.

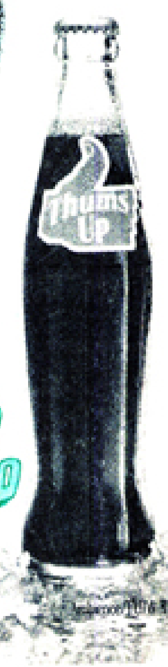




விளையாட்டரங்கம். குளிர்மாலை.
குருவின் கோபம். உடலில் வலி.
வியர்வை. கண்ணீர். காயங்கள்.

பின்பு அரங்க முழுதும் கைதட்டல்.
குளிர்ந்தது நெஞ்சம்.

குமுறும்
குளுமை



Artificially flavoured. Contains no fruit juice or fruit pulp.

நாட்டை உயர்த்துவதாக எண்ணி உளறினான். சட்டென்று நிமிர்ந்து சுட்டெரித்தாள் சரோஜா, 'நீ யாரடா?' என்பது போல!

''இந்தக் காலத்துப் பெண்களில் தமிழாவது தெலுங்காவது.. உடையே பஞ்சாபியும், பவிஷு மாக இருக்கிறதுகள்! நானே உங்களை ஓரிருமுறை சூரிதாரில் 91ரூட்டில் பார்த்திருக்கும் நினைவு!'' பெரிய உண்மையைத் துப்பறிந்தது போலப் பேசி விட்டான் அவர்கள் வீட்டு மாப்பிள்ளை.

''பஸ்ஸில் பெண்களை நோட்டமிடுவது தானா உன் வேலை...'' என்று கேட்க நினைத்த நாவை அடக்கிக் கொண்டாள் சரோஜா.

''என்ன பைஜாமாவா, ஆபீசுக்கா?'' மீனாட்சி அம்மாள் மகா பாவம் போல் அலறினாள்.

''ஏன் என்னைக் கேட்டால், நம் புடைவையை விட அது தேவலை என்பேன். வயிறு தெரியாது. கழுத்து தெரியாது. உடம்பு மூடியிருக்கும்'' ராஜத்தால் அடக்க முடியவில்லை.

''ஓ...!'' அம்மாக்காரியின் அனுமதியுண்டாக்கும் அதற்கு... அப்படியானால் நீங்கள் கூட, ரயில்வேயில் வேலையாயிருக்கிறீர்களே... நீங்களும் அப்படி உடுப்பதுண்டோ?

''எங்கள் காலத்தில், இளவயதிலிருந்து பழக, அந்த உடை புழக்கத்தில் இல்லையே! இருந்திருந்தால் போட்டிருப்பேனோ என்னமோ...'' ராஜம் சிரித்து இறுக்கத்தைத் தணிக்க முயன்றாள். கதவிடுக்கு வழியாக சமையலறையில் காப்பி கலந்து கொண்டிருந்த லட்சுமியின் கண்கள் அவளை 'அதிகப்பிரசங்கி' என்று கண்டித்தன.

''ஆக, பெண்ணுக்குப் பாட வராது. விளக்கேற்றி வைத்து ஒரு பாட்டு இடையாது! அப்படியானால் நாகரிகமாக நடனமாவது கற்று வைத்திருக்கிறீர்களா?''

''இல்லை. அதெல்லாம் வேண்டாம் என்று என் மிஸஸ்...'' ரகுராமன் அசடு வழியும் முன்...

''ஓ.. இந்த வீட்டில் மிஸஸ் ரகுராமன் தான் 'எல்லாமா?' அப்படித்தானே? மீனாட்சி, ஜாக்கிரதை...''மாமாவின் அட்டகாசக் குரலில் அடிப்பட்டது போல் நிமிர்ந்தாள், ராஜம்.

''கேட்க வேண்டிய விஷயங்களுக்கு மனைவி பேச்சைக் கேட்பதில் தப்பில்லையே! தவிர, நான் ஒன்று கேட்கலாமா?'' ராஜத்தின் குரல் உயர்ந்த போது லட்சுமி காப்பி 'ட்ரே'யுடன் பிரவேசித்தாள், அவளை முறைத்தபடி.

''காப்பி சாப்பிடுங்கள். எதற்கு இந்த வீண் பேச்சு? என் பிள்ளை 'இன்டீரியர் ஆந்திரா'வில் இருந்து விட்டான். பாட்டு, டான்ஸ் வசதியில்லை. நான் என் மருமகளுடன் விஜயவாடாவில் இருந்தேன். சரோஜா காலேஜ் படிப்பே விமன்ஸ் காலேஜ் ஹாஸ்டலில்தான் தொடங்கியது. இப்போது ஐந்தாறு வருடங்களாகத்தான் நிலையாக ஒரே குடித்தனம் ஆகியிருக்கிறது. அதனால்...'' லட்சுமி சமாதானப் பேச்சைத் தொடங்கினாள்.

''ஓ... காலேஜ் ஹாஸ்டலா? பெண்ணைத் தனியாகவா?'' மாமி ஏதோ பெண் கெட்டு விட்டதைப் போலத் திகைத்தாள்.

''ஏன்? ஹாஸ்டலில் வீட்டை விட அதிகப் பாதுகாப்புதான். ஒரே 'காம்பவுண்டுக்குள்' ஹாஸ்டல், காலேஜ். வாரத்தில் ஒரு நாள் தான் 'ஷாப்பிங்' என்று ஓரிரு மணி நேரம் வெளியே போக அனுமதிப்பார்கள். ஹாஸ்டலில் இருந்தால் பெண்களுக்குத் தன் பொறுப்பு, தற்காப்பு உணர்வு அதிகமாகவே இருக்கும்'' ராஜமும் விடவில்லை.

''அதனால் என்ன... அத்தனை ஆசை இருந்தால் நாளைக்கு நீங்களேதான் பாட்டு, தையல் என்று எல்லாம் கற்றுக் கொடுங்களேன். சரோஜா கெட்டிக்காரி. சீக்கிரம் கற்றுக் கொள்வாள்'' லட்சுமியும் 'சொட்டு' வைத்தே பேசினாள்.

''அழகுதான்! அப்படியானால் பாட, வேலை செய்ய, சமைக்க எல்லாம் நாங்கள் தான் கற்றுத் தர வேண்டும் என்றால், நீங்கள் சொல்லி வைத்ததுதான் என்ன? அகமுடையானை எப்படி...:.?''

''மாமி....'' ராஜத்திற்குச் சவுக்கடி பட்டது போல இருந்தது. இத்தனை குதர்க்கம் பேசும் சம்பந்தமே வேண்டாமே என்று இருந்தது. ''சரி பாட்டுத் தெரிந்தால் என்ன செய்யப் போகிறீர்கள்? அட, கதை, கச்சேரி என்று அழைத்துச் சென்று ரசிக்கச் செய்யப் போகிறீர்களா? கச்சேரி செய்ய விடப் போகிறீர்களா? இல்லை... விளக்கேற்றி வைத்துப் பாடினால், முனகினால் கூடப் பிடிக்கப் போவதில்லை உங்களுக்கு! அப்புறம் அல்லவா சலங்கைக் கட்டி ஆடுவது பற்றிப் பேச!''

உங்களுக்குத் தேவை பணம்! அவள் சம்பாதிக்கிறாள்! அதோடு நன்றாகவே சமைப்பாள் என் பெண். கத்தரிக்காய் எண்ணெய்க் கறி, ஸ்டஃப்டு கறி, பிட்லை... அல்லது இந்த ஊர் 'பகாரா பைங்கன்' என்ற எண்ணெய்—காரக் குழம்பு இப்படி எல்லாக் காய்களிலும் செய்வாள். பல வகை சிற்றுண்டிகள் பார்த்துப் பார்த்துச் செய்வாள். 'நீட்'டாக வீட்டை வைப்பாள். ஐந்து மணிக்கு எழுந்து எட்டரைக்கு உங்களுக்கும் சமைத்து விட்டு ஆபீஸ் போவாள். திரும்பி வந்த பின்னும் சோம்பலின்றி செய்வாள். கணவனுக்கு அடங்கி நடப்பாள். வம்சம் விளங்கச் செய்வாள். இதை விட என்ன வேண்டும் உங்களுக்கு? கல்வியில் சரசுவதி, காரியத்தில் கப்பல், செல்வத்தில் திருமகள்... இன்னும் என்ன வேண்டும் உங்கள் பிள்ளைக்கு? எதற்காக அது தெரியுமா, இது தெரியுமா என்று அநாவசியமாக அலட்டுகிறீர்கள்;' ராஜத்தால் பொறுக்கத்தான் முடியவில்லை.

அடுத்த பத்து நிமிஷத்தில் அறை காலியாயிற்று. கல்லடிப்பட்ட காக்காய்க் கூட்டம் போல,லட்சுமி ஆத்திரத்துடன் அறைக்குள் சென்று படுத்தாள். ரகுராமன் பிரமித்து

வெந்தயத்தை வெயிலில் நன்கு காய வைத்து (கால் கிலோ வரை வாங்கலாம்) நன்கு பொடி செய்து டப்பாவில் போட்டு வைத்தால், குழம்பு, கலந்த சாதங்க ளுக்கு, தாளித்து இறக்கும் போது, இந்தப் பொடியில் சிறிது போட்டு, பொரித்துக் கலந்தால், மணமும், ருசியும் தூக்கலாக இருக்கும். வெந்தயம்வாயில் அகப்படாது.

— உமா.

நின்றார். ஆனால் அவருக்குள்ளும் ஒரு குண்டு வெடிக்கக் காத்திருந்தது தெரிந்தது. அதற்கு ஒரு தீப்பொறி வேண்டும். அந்தக் கைங்கர்யத்தைச் செய்தாள் சரோஜா.

''வெல்லெட் மம்மி. என்னென்னவோ, எவனெவனோ கேட்கிறான். நாம் பதில் சொல்லத்தான் வேண்டுமோ? அம்மா, லைஃப்லே ஒரு தரம் தைரியமாகப் பேசினாய்'' — அவ்வளவுதான்!

''மூடுடி, வாயை'' புலியாகப் பாய்ந்தார் ரகுராமன். ''இரண்டு பேரும் வெளியே போங்கடி! அவள் பேசினாளாம், இவள் பாராட்டுகிறாளாம்! உன் அம்மாவிற்கு இன்று பிசாசுதான் பிடித்திருக்கிறது! அறைஞ்சேன்னா தெரியுமா?'' கையை ஓங்கிக் கொண்டு பெண்ணை நெருங்கின அவர் கையைத் தடுத்தது உறுதியான ஒரு பிடி.

''நிறுத்துங்க...'' ராஜம்தான் குறுக்கிட்டாள். ''இப்போது என்ன ஆகி விட்டது என்று இத்தனை ஆங்காரம்? நான் சொன்னதில் தவறு என்ன?''

''ஆகா... அப்படியே ''அருள் வாக்கு'' நீ பேசினது! சனியனே! இதற்குத்தான் அப்போதே முட்டிக் கொண்டேன். சாயந்திர வகுப்பில் பாட்டு ஸ்கூலில் சேர்த்து விடு. 'டான்ஸ் க்ளாஸ்' வேண்டுமானாலும் போகட்டும்... சனி, ஞாயிறில் 'டெய்லரிங்' கற்கட்டும் என்றேன். நீதான் 'அதெல்லாம் வேண்டாம்' என்று ஹிந்தி, கம்ப்யூட்டர் வகுப்புகளுக்கு அனுப்பினாய்! இப்போது என்னாயிற்று, பார்த்தாயா?'' ரகுராமன் சீறி வெடித்தார்.

''என்னாயிற்று? அந்த ஹிந்தியும், கணக்கும்தான் சோறு போடுகிறது. எந்தப் பிள்ளையைப் பெற்றவனும் இந்த நாளில் சம்பாதிக்கும் மருமகளைத்தான் தேடுகிறான். அதிலும் பாங்க், ரயில்வேஸ் என்றால் கலபமாக லாபக் கணக்குப் போடுகிறான்! அவர்களுக்குத் தேவை பணம்! பணத்தைக் ''கொடுத்து'' வேலை செய்ய ஒரு பெண்! சமைத்துப் போட்டு, சம்பாதித்துப் போட்டு, படுக்கை போட ஒருத்தி...''

'ஷட்—அப்... ரொம்பப் பேசுகிறாய்!''

''ஏன்? ஒருநாள் சமையலில் கால் உப்புத் தூக்கலானால் உட்கார்ந்து சாப்பிடும் நீங்கள் என்ன கூத்தடிக்கிறீர்கள்? வீட்டில் வெளியில் வேலை செய்யும் பெண்ணின் 'டென்ஷனை' நினைத்துப் பார்க்கிறீர்களா? ஒரு மாத சம்பளத்தில் பத்து ரூபாய்க்கு ஒரு 'ப்ரா' வாங்கிக் கொள்ள உங்கள் வீட்டவர் பர்மிஷன் வேண்டியிருக்கிறது! அதனால் ருசியாகச் சமைத்து, விள்ளாமல் விரியாமல் முழுசாகக் கொண்டு வந்து கொடுக்க...''

''ராஜம்!'' — ரகுராமன் குரலில் வீடே அதிர்ந்தது.

''என் பெண் எண்ணெய்க்கறி பண்ணினால் தொட்டையிட்டுக் கொண்டு தின்று விட்டு, பின் எண்ணெயைக் கொட்டி விட்டாள் என்பார்கள்! அரைக் கரண்டி எண்ணெய் கொடுத்து ஒரு கிலோ ரவை உப்புமா கிண்டச் சொல்லி விட்டு, 'இது உப்புமாவா, சிரங்கு மாவா' என்பார்கள். இப்படி அவர்கள் இஷ்டப்படி கிண்டலடிக்க ஒரு பெண் தேடும் அல்பங்களுக்குப் பாட்டாம்... ஆட்டமாம்... தையலாம்...'' ராஜமும் ஓயவில்லை!

''உனக்கு என்னமோ பிடித்திருக்கிறது, இன்று!'' ரகுராமன் திகைத்தார். இந்தப் பேச்சுக்கள் யார் மேல் எறியப்பட்ட அம்புகள் என்று புரியாமல் கொஞ்சம் அடங்கினார். ''சம்மந்தா சம்மந்தமில்லாமல் இதென்ன பேச்சு, ராஜம்?''

''ஏன் சம்மந்தமில்லை? இன்று கேட்கிறேனே, எனக்கு ஏழு வருட சிட்சை, பாட்டு 'யுவ வாணி' ப்ரொக்ராமில் ரேடியோவில் கூடப் பாடியிருக்கிறேன். என் அப்பா 'ஃப்ரெண்டு' ஒருத்தர் பெண் டான்ஸ் 'ப்ரொக்ராம்' கள் நாலைந்துக்குப் பதம் பாடி இருக்கிறேன். தையல் தைப்பேன். எல்லாம் என்னாயிற்று? விளக்கேற்றி வைத்து இரண்டு கீர்த்தனைகள் பாட ஆரம்பித்தால், ''சமையலுள்ளில் எலி குடும்பம் நடத்துகிறது. இங்கு என்ன பாட்டு 'யாரோ' வீடு மாதிரி'' என்பார்கள்! வாய்க்குள் முனகினால், 'கலியுக பக்த மீரா' எப்போதும் பாட்டும் பஜனையும்தான் வாயில் என்று ஏசினீர்கள்! தையல் விதவிதமாகத் தைக்க மேல மேலே துணி வாங்கத் தயாராக இருந்தீர்களா? அட, ஒரு 'புதுப் பாட்டர்ன்' கவுன் தைக்க பத்திரிகையைப் புரட்டினால் கூட, என்ன பேச்சுப் பேசுவீர்கள்? தையல் கடைக்கு ஒரு 'போர்டு' போடு. கண்டவன் அளவு கொடுக்க வருவான் என்று சே... சே... என்ன பேச்சு... கடைசியில் எனக்குக் கை கொடுத்தது எஸ்.எஸ்.எல்.சி., படிப்புதான். ரயில்வேயில் புகுந்தேனோ பிழைத்தேனோ! இந்த வீட்டில் ஒரு கௌரவஸ்தானம் எனக்குக் கிடைத்தது. அதனால்தான் பிடிவாதமாக என் குழந்தைகளுக்குப் பாட்டு, தையல் என்று செலவழிக்க, பணத்தை விரயமாக்க மறுத்தேன். இப்போது இரண்டாயிரம் சம்பாதிக்கிறாள் என் பெண். தானே ஒருத்தன் ஒருநாள் வருவான். நான் கவலைப்படவேயில்லை...!''

பலநாள் பகை, உள் புகைச்சல் தீர்ந்தது போலக் கொட்டி ஓய்ந்து உட்கார்ந்தாள் ராஜம். சரோஜா கூடத் தாயின் மனத்தில் இத்தனை ஏக்கமா ஒளிந்திருக்கிறது என்று பிரமித்து நின்றாள்.

ரகுராமனும் அடிபட்டது போல அசந்துதான் போனார். "ரா...ஜம்..." அவர் குரல் எழும்பவே இரண்டு நிமிஷங்களாயின. "அது அந்தக் காலம்... அதற்காக... இன்று..."

"ஏன்... வேண்டாத எத்தனையோ விஷயங்களை சம்பிரதாயங்களிலிருந்து விலக்கவில்லையா? அது போல 'பாடுவாயா, ஆடுவாயா என்பவைகளையும் ஏன் விடக் கூடாது? அதிகம் போனால் இவர்கள் செய்யப் போவது, பெருமைக்காக சபாவில் மெம்பராகி, ஊருக்குப் பால் குடிக்க மருமகளையும் அழைத்துச் சென்று, ஜம்பத்திற்காக முன் வரிசையில் உட்கார்ந்து, தலையைப் பிரமாதமாக ஆட்டி உருட்டித் தப்புத்தாளம் போட்டு பாடுபவரையும் தடுமாறச் செய்யப் போவதுதான்! மற்றபடி வீட்டில் சில இளசுகள் செய்யப் போவது 'பாப்மியூசிக்கை' 'ஓ'வென்று அலற விட்டு, வலிப்பு வந்தது போல உடலைக் குலுக்கப் போவதுதான்! அதில் நிச்சயம் மருமகளுக்கு இடம் இராது. நேரமும் இராது!"

ராஜத்திற்குப் படபடப்பில் மூச்சு வாங்கியது. அத்துடன் ஒரு உண்மையும் இப்போதுதான் உறைத்தது. மெல்ல ஒரு பயம் மொட்டு விட்டது! இத்தனை நாள் அடக்கிய வேகத்தை ஐந்து நிமிஷத்தில் தட்டிக் கேட்ட கணவனிடம் கொட்டித் தீர்த்தாகி விட்டது. ஆனால் உள் அறையில் ஒரு சிங்கம் உறுமிக் கொண்டு இருக்கிறதே அதைச் சமாளிப்பது எப்படி?

"ஸாரி, ராஜம்... ஆனாலும் உன் ஏமாற்றங்களுக்காக நீ இப்படிப் பழிவாங்கியிருக்க வேண்டாம். போகட்டும்.. இனி எல்லாக் கச்சேரி 'டான்ஸ்' கச்சேரிகளுக்கும் உனக்கு டிக்கெட் வாங்கித் தருகிறேன். வெரி ஸாரி, ஃபார் தி பாஸ்ட்! நீ சொன்னதைப் போலத்தான் நம் வீடும் இருந்திருக்கிறது.. இனி மேல்..."

"ஆமாம். இனி யாருக்கு வேண்டும். ஆபீசுக்குப் போய் வந்து அடுப்படியில் நுழைந்தால் 'அப்பாடா' என்று படுத்தால் போதும் என்று ஆகி விடுகிறது. இனி சபாவாவது, ஒன்றாவது இரண்டு மணி நேரம், ஓரிடத்தில் உட்கார்ந்தால் இடுப்பு வலிக்கிறது. கூட்டத்தில் போனால் தலை சுற்றுகிறது. இந்தக் கண் கெட்ட பின்..."

ரகுராமன் தலைகுனிந்து நின்றார்.

"ஏதோ படுத்த வாக்கில் கண்ணை மூடி ரசிக்க நாலு எம்.எஸ். கேஸட்டுகளும், டூ இன் ஒன் ஒன்றும் வாங்கிக் கொடுங்கள். மீறினால் ஒரு கலர் டீ.வி. வாங்கலாம். ம்... ஆனால் அதெல்லாம் எங்கே இந்த ஜன்மத்தில்..."

"ப்பூ.. என்னம்மா நீ? இருபத்தி ஐந்து வருடமாக நீயே சம்பாதித்தும் கூட இந்த அல்ப ஆசைகளைக் கூட ஏன் நிறைவேற்றிக் கொள்ளவில்லை? ஹௌ ஸில்லி யூ ஆர்?"

சரோஜா வியப்புடன் தாயை அணைத்தாள். இந்த அப்பாவும், அண்ணனும், ஏன், தானும் கூட அம்மாவிற்கு என்ன வேண்டும் என்று ஏன் இத்தனை நாளாகக் கேட்கத் தோன்றாமல் இருந்திருக்கிறோம் — என்று அவளுக்கே வெட்கமாயிருந்தது.

ரகுராமனும் ஆதரவுடன் அருகில் வந்து நின்றார்.

"ஆமாம்.. அழகாயிருக்கிறதே டீ. கல்யாணத்திற்குக் குதிர் குதிராக இரண்டு பெண்களை வைத்துக் கொண்டு இவளுக்கு 'டூ இன் ஒன்' வேண்டுமாம். கலர் டீ.வி. வேண்டுமாம்! 'கிடக்கிறது கிடக்கட்டும் கிழவனைத் தூக்கி மணையில் வை' என்றாளாம். அது போல் இருக்கிறது! அகமுடையாளுடன் கொஞ்சும் நேரத்தைப் பார். அதிசயம்தான்!"

பதுங்கிக் கிடந்த சிங்கம் சீறிப் புகுந்தது நடுவில்.

"என்னடா, நானும் பொறுத்துப் பார்த்தேன்... தாங்காமல்தான் எழுந்து வந்தேன். பல்லை உடைக்க வேண்டிய நேரத்தில் அவளிடம் என்னடா பல்லை இளித்துக் கொண்டு நிற்கிறாய், ரகு?"

அவ்வளவுதான். ராஜம் சமையலறையை ஒழிக்கும் சாக்கில் உள்ளே மறைந்தாள். அவள் மனம் உள்ளுக்குள் குமுறி வெடித்தது. அது மாமியாரின் பேச்சைக் கேட்டு அல்ல; அதைவிட மௌனமாக மனமும், எண்ணமும் கூட மரத்துப் போக அம்மா எதிரே தலைகுனிந்து நின்ற ரகுராமனைக் கண்டு தான் பொங்கியது — ஹூம்! சிலரைத் திருத்தவே முடியாது... சில கோழைகள் நிமிரவே மாட்டார்கள்!

புதியவை அறிமுகம்

சாரனாத் இண்டஸ்ட்ரீஸ் 'வொயிட் கோல்ட்' என்ற பெயரில் அயோடின் சேர்க்கப்பட்ட உப்பைத் தயாரிக்கிறார்கள். அயோடின் சேர்க்கப்பட்ட உப்பையே பயன்படுத்த வேண்டும் என விஞ்ஞானிகள் சொல்லி வருவது உங்களுக்கும் தெரிந்திருக்கலாம்.




"உங்கள் பழைய காஸ் ஸ்டவ்வுடன்
ரூ. 895/-* மட்டுமே செலுத்தி
Seetha™
ஸ்டெயின்லெஸ் ஸ்டீல்
காஸ் ஸ்டவ்
உடனே பெறுங்கள்"
10
வருட
உத்திரவாதம்
IS:4246
* இச்சலுகை
தமிழ்நாட்டில் மட்டுமே!
Also available :
Water Filter,
Hot Carrier,
Hot Casserole &
Heater Drum.
* காந்தம் கவராத AISI-304
சேலம் ஸ்டெயின்லெஸ் ஸ்டீல்
தகடுகளால்
வடிவமைக்கப்பட்டது.
* விசேஷமான
பித்தளை பர்னர்கள் உள்ளதால்
மிகுந்த எரிபொருள் மிச்சம்.
* முனைகள்
சுத்தமாக மடித்தமையால்
கைகளைக் காயப்படுத்தாது.
* சுத்தம், பராமரிப்பது
மிக எளிது.
கிடைக்குமிடம் :
Seetha
Home Appliances
"K.R. பில்டிங்ஸ்"
124-A லாட்டிஸ் பிரிட்ஜ் ரோடு, அடையார்,
சென்னை - 600 020. போன் : 418876.
(அடையார் சிக்னல் அருகில்)
தயாரிப்பாளர்கள்;
meera industries
146, கிழக்கு கடலோரசாலை, ஈஞ்சம்பாக்கம்,
சென்னை 600 041. போன் : 416669
416665.

கும்மாத இல்லத்தரசி

முதல் பரிசு:

ஐங்களி

தேவையான பொருட்கள்:

சம்பா கோதுமை, ராகி, கம்பு, சோளம், பச்சரிசி — இந்த ஐந்து தானியங்களையும் சுத்தம் செய்து சம அளவில் கலந்து மிஷினில் நைசாக அரைத்துச் சலித்து வைத்துக் கொள்க.

இதுவே ஐங்களிக்குத் தேவையான மாவு!

செய்முறை:

இரவு படுக்கும் முன் — ஒரு தம்ளர் மாவுக்கு 3 தம்ளர் ஜலம் என்ற கணக்கில் நீரைக் கொதிக்க வைத்து அளவாக உப்புச் சேர்த்து, மாவைத் தூவி, சிறு தீயில் — கட்டி தட்டாமல், வெந்து மொத்தையாக உருண்டு வரும் வரை கிளறி, இறக்கி மூடி வைத்து—

நன்றாக ஆறிய பின் பெரிய எலுமிச்சை அளவு உருண்டைகளாக உருட்டி ஒரு எவர் சில்வர் பாத்திரத்தில் போட்டு (மூடியுடன் கூடிய மண் பாத்திரம் விசேஷம்) —

முழுகுமளவு தண்ணீர் விட்டு அரை டீஸ்பூன் சப்ஜா விதையை அதில் கலந்து மூடி வைத்து விடவும்.

இனி, மறுநாள் —

காலையிலிருந்து மாலை வரை கீழ்க் கண்ட டிஷுஸ்"களில் எது விருப்பமோ அவைகளைச் சுலபமாக இந்த உருண்டைகளை உபயோகித்துச் செய்து தரலாம்:

முதலில் — ரொம்ப சாதாரணமாக—

இந்த உருண்டைகளில் தேவையான அளவு எடுத்து மோர் விட்டுக் கரைத்து உப்புப் போட்டு காலையில் சாப்பிட மிக இதமாக இருக்கும். அல்லது —

2. கெட்டித் தயிரில் இஞ்சி, பச்சை மிளகாய், கறிவேப்பிலை நறுக்கிப் போட்டு கடுகு, பெருங்காயம் தாளித்து, உப்பு, சிறிது வெண்ணெயுடன் உருண்டைகளைக் கட்டியில்லாமல் பிசைந்து கலந்து சாப்பிடலாம். முழு உணவு:

3. தேங்காய்ப் பாலில் சீனி அல்லது வெல்லம் கரைத்து, ஐங்களியைக் கலந்து கொடுத்தால் குழந்தைகள் மிகவும் விரும்புவர். வாய்ப்புண், வயிற்றுப்புண் ஆறும்.

4. ஐங்களி உருண்டைகளை கனமான வில்லைகளாக வெட்டி ஒரு வில்லையின் மேல், கொத்துமல்லி (அ) புதினா சட்னி தடவி இன்னொரு வில்லையினால் மூடி 'ஸாண்ட்விச்'சாகச் செய்து தரலாம்.

5. உருண்டைகளைச் சிறு துண்டுகளாக வெட்டி, அத்துடன் பொடியாக நறுக்கிய காரட், வெள்ளரி, தக்காளி துண்டுகளைக் கலந்து, மிளகுப் பொடி, உப்புத் தூள் தூவி 'ஸாலட்டா'கத் தரலாம்.



• பட்டம்மா

6. மேலே சொன்னபடி காய்கறி சேர்க்காமல், அதற்குப் பதில் வாழைப்பழம், மாம்பழம் போன்ற பழத் துண்டுகளை கலந்து சீனி தூவித் தரலாம். பழங்களுக்குப் பதில் தோல் நீக்கிய இளசான நுங்குகளை துண்டு செய்து கலந்து சீனி தூவியும் தரலாம்.

7. விருந்தினர் வந்திருக்கிறார்களா? உருண்டைகளை ஓமப்பொடி நாழியில் போட்டுத் தட்டில் வட்டமாக, அடைசலின்றி, நெருக்கமாகப் பிழிந்து, அதன் மேல் — உப்பு மிளகு தூவிய கர்ரட் போன்ற கலவையையோ அல்லது பழக்கலவையையோ தூவலாம். அதை மூடினாற் போல மறுபடி உருண்டைகளை ஓமப்பொடி நாழியில் பிழியவும். மேலே தேங்காய்த் துருவல் துருவி அழகாகப் பரிமாறலாம்.

இன்னும் அவரவர் கற்பனைப்படி பல விதமாக இந்த ஐங்களியைப் பரிமாறலாம்.



முக்கிய குறிப்பு:

உருண்டைகள் ஊறிய சப்ஜா விதை கலந்த ஜலத்தை வெறும் வயிற்றில் சாப்பிட்டால், கோடை காலத்தில், உடல் சூடாவதிலிருந்து முழுப் பாதுகாப்பு கிடைக்கும்! சப்ஜா விதை மிகச் சகாயமாக மளிகை, நாட்டு மருந்துக் கடைகளில் கிடைக்கும். ஊறினால் ஜவ்வரிசி போல இருக்கும்.

— எஸ். பட்டம்மா, ஸ்ரீரங்கம்.

இரண்டாம் பரிசு:

ஐஸ்டு கேரட் ஸூப்

தேவையான பொருட்கள்:

கேரட் — ½ கிலோ,
வெங்காயம் — 1,
பூண்டு — 6-8 பருப்பு,
வெண்ணெய் — 1 டேபிள்ஸ்பூன்,
கெட்டி க்ரீம் — 1 கப்,
உப்பு, மிளகுப்பொடி — தேவைக்கேற்ப,
சர்க்கரை — 1 டீஸ்பூன்,
பார்லி — 25 கிராம்,
ஜவ்வரிசி — 25 கிராம்,
வடித்த சாதக் கஞ்சி — 2 கப்,
நறுக்கிய கொத்துமல்லி — 1 டேபிள் ஸ்பூன்.

செய்முறை:

முதலில் கொத்துமல்லி ஐஸ் க்யூப் தயாரிக்கவும். பொடியாக நறுக்கிய கொத்துமல்லியை ஐஸ் ட்ரேயில் போட்டு, நீர் விட்டு ஐஸ் பெட்டியில் வைக்கவும்.

கேரட்டைத் தோல் சீவி, துண்டுகளாக நறுக்கவும். வெங்காயம், பூண்டு ஆகியவற்றை உரித்து, நறுக்கி, வெண்ணெயில் வதக்கி, கேரட்டும் சேர்த்து ஐந்து நிமிடங்கள் வதக்கவும். இதற்குள் முன்பாகவே பார்லி, ஜவ்வரிசி இரண்டையும் பாத்திரத்தில் போட்டு 4 கப் நீர் விட்டுக் கொதிக்க வைத்து (சுமார் 15 நிமிடங்கள்) நீரை மட்டும் வடித்து எடுக்கவும். இந்த நீரையும், சாதக் கஞ்சியையும் கேரட் கலவையில் கொட்டி, மிதமான தீயில் 20 நிமிடங்கள் கொதிக்க வைத்து இறக்கவும். ஆறினவுடன், அரைத்து, நன்கு வடிகட்டி விடவும். இதில் க்ரீமை நன்கு அடித்துக் கலந்து, உப்பு, சர்க்கரை, மிளகுத்தூள் சேர்த்து ஃபிரிஜ்ஜில் ஒரு மணி நேரம் குளிர வைக்கவும். பரிமாறும் போது, கண்ணாடிக் கோப்பைகளில் விட்டு, ஒவ்வொன்றிலும் ஒரு கொத்துமல்லி, ஐஸ் கட்டி போட்டுக் கொடுக்கவும். கோடைக் காலத்தில், இந்த ஜூஸ் உடலுக்கு மிகவும் நன்மை செய்யும். சத்தும், சுவையும் ஏஒன் என்பார்கள்.

— பா. பானுமதி, சென்னை — 114.

மூன்றாம் பரிசு:

ரைஸ் ராகி மாவு, மோர் அல்வா

தேவையான பொருட்கள்:

புழுங்கல் அரிசி — 2 ஆழாக்கு,



* அலமேலு இராஜகோபாலன்

கேழ்வரகு மாவு — 1 ஆழாக்கு,
புளித்த, கெட்டியான மோர் — ½ லிட்டர்,
காய்ந்த மிளகாய் வற்றல் — 8,
சுண்டைக்காய் அளவு பெருங்காயம்,
மஞ்சள் பொடி — சிறிதளவு,
தாளிப்பதற்குக் கடுகு — சிறிதளவு,
கறிவேப்பிலை, கொத்துமல்லி,
நல்லெண்ணெய் — 50 கிராம்,

செய்முறை:

புழுங்கல் அரிசியை மூன்று மணி நேரம் நீரில் ஊற வைக்கவும். பிறகு அரிசியைக் கழுவி, கல்லரித்து வெண்ணெய் போல் நைசாக அரைத்துக் கொள்ள வேண்டும். (தோசை மாவு போல) பிறகு அத்துடன் கேழ்வரகு மாவையும் சேர்த்து, மஞ்சள் பொடியைப் போட்டு தேவையான உப்பைப் போட்டுப் புளித்த மோரைவிட்டுக் கரைத்துக் கொள்ள வேண்டும். அடுப்பில் கனமான பாத்திரத்தில் ½ படி நீரைவிட்டுக் கொதிக்க விடவும். கொதி வந்ததும் கரைத்து வைத்துள்ள மாவை ஊற்றிக் கிளற வேண்டும். கிளறும்போது நல்லெண்ணெய் விடவும்.

பக்கத்து ஸ்டவ்வில் எண்ணெயைக் கடாயில் காய வைத்து, பெருங்காயத்தைப் பொரித்துஎடுத்துக்கொண்டுகடுகு,மிளகாய் (கிள்ளி) தாளித்துக் கறிவேப்பிலையையும் சேர்த்துக் கிளறிக் கொண்டிருக்கும் அல்வாவில் போடவும். பொரித்த பெருங்காயததைக் கரைத்து ஊற்றவும். அல்வா ஒட்டாமல் வந்ததும் இறக்கி எண்ணெய் தடவிய தட்டில் கொட்டி ஆறியதும் துண்டு போடவும். அல்வாவைத் தட்டில் கொட்டியதும் பொடியாக நறுக்கிய கொத்துமல்லித் தழையைத் தூவி அலங்கரிக்கவும். மாலை நேரச் சிற்றுண்டிக்கு ஏற்றது இந்த மோர் அல்வா. வெயில் காலத்திற்கு ஏற்ற சத்து மிகுந்த சிற்றுண்டி. கொத்துமல்லித் துவையல், புதினாத் துவையல் சேர்க்கையுடன் இச்சிற்றுண்டியை உண்டால் சுவையாக இருக்கும்.

— அலமேலு இராஜகோபாலன்,
சென்னை — 33.

ஆறுதல் பரிசு:

அரிநெல்லிக்காய் சாதம்

தேவையான பொருட்கள்:

அரிசி — 1 ஆழாக்கு,
அரிநெல்லிக்காய் — 1 ஆழாக்கு,
பச்சை மிளகாய் — 4,
மிளகாய் வற்றல் — 3,
சிறிது பெருங்காயம்,
வெந்தயம் ¼ டீஸ்பூன்,
கடுகு — 1 டீஸ்பூன்,
மஞ்சள் பொடி — சிறிது,
உப்புப் பொடி — 1 ஸ்பூன்,
எண்ணெய் — 1 சிறு கரண்டி,
கடலைப் பருப்பு — ஒரு சிறு கரண்டி,
கறிவேப்பிலை — சிறிதளவு.

செய்முறை:

அலுமினிய வாணலியில் அரை ஆழாக்கு தண்ணீர் வைத்துக் கொதித்தபின், நன்கு முற்றிய அரிநெல்லிக்காய்களை அலம்பிப் போட்டு மூடி வேகவிடவும். பின்பு இறக்கி ஆறவிட்டு, கையால் பிசைந்து கொட்டை

பரிசுப் பொருட்கள்:

முதல் பரிசு: 5 கிலோ ரிஃபைன்ட் சுப்ரீம் ஆயில்.




இரண்டில் ஒன்றை
தேர்ந்தெடுங்கள் இன்றே!
இதோ எங்கள் இரண்டு வித CAT 1000 மாடல்கள். இவை கம்ப்யூட்டர் எய்டெட் டெக்னலஜியின் அருமையான படைப்புகள். டிவியை ஸ்விட்ச்-ஆன் செய்ததும் அவற்றின் சிறப்புகளைக் கண்டுகளிக்கலாம். பிரகாசமான, துல்லியமான, உயிரோவியமான வண்ணங்கள் தோன்றும். இவை அனைத்தும் கம்ப்யூட்டர் எய்டெட் டிசைனுலும் (CAD), உலகத்தரம் வாய்ந்த தயாரிப்பாளர்களின் LOT, SMPS, MOSFET, எலெக்ட்ரானிக் ட்யூனர், கலர் ஐஸி-க்கள் போன்ற இம்மியளவும் குறைகளற்ற உறுப்புகள் கொண்ட கம்ப்யூட்டர் எய்டெட் மான்யுஃபாக்சரினுலும் (CAM) மட்டுமே சாத்தியமாகி இருக்கின்றன.
◄CAT 1000 SE
பளபளப்பாக பிரமிப்பூட்டும் பேரழகு கொண்ட கலர் டிவி
Solidaire
CAT 1000 DX ►
(ரிமோட் மாடல்)
டிஜிட்டல் ஸிந்தஸைஸர் ட்யூனிங் மற்றும் 39 புரோகிராம் மெமரி கொண்டது.
CAT 1000 DX டிவியின் ரிமோட் ஹாண்ட் செட்டில் (தொலைக் கட்டுப்பாட்டில்) மைக்ரோப்ராஸஸர் கண்ட்ரோல் அமைக்கப்பட்டுள்ளது. இதனுல் புரோகிராம், பாண்டு மற்றும் சானல் செலக்ஷன், தவிர வால்யூம், கலர் காண்ட்ராஸ்ட், ப்ரைட்னஸ், மியூட், ஸ்டாண்ட்-பை போன்ற இயக்கங்களை மிக எளிதில் செய்ய முடிகிறது.
Solidaire
Solidaire 10
படங்களின் அன்பாதரவு : கீதாஞ்சலி அய்யர் மற்றும் சுஜாதா பிலிம்ஸ் லிமிடெட் ('அக்னி நட்சத்திரம்' படக்காட்சி)
கலர்
சாலிடேர்
Insight-DE-820

களை நீக்கிவிட்டு உப்பைப் போட்டு, வெந்தயத்தை இரும்புக் கரண்டியில் கறுஞ்சிவப்பாக வறுத்துப் பொடி செய்து போடவும். எண்ணெயில் கடுகு, வற்றல் மிளகாய்த் தாளித்துக் கொண்டு, கடலைப் பருப்பையும் சிவக்க வறுத்துக் கொண்டு, நறுக்கிய பச்சை மிளகாயைப் போட்டு சற்று வதக்கிக் கொண்டு, நெல்லிக்காயில் போட்டு வடித்த 1 ஆழாக்கு சாதத்தைப் போட்டு மீதியுள்ள எண்ணெயை விட்டுக் கறிவேப்பிலை இன்னிப் போட்டுக் கலந்து வைக்கவும். இந்தச் சாதம் புளியஞ்சாதத்தைப் போல வாய்க்கு ருசியாகவும் வெயிலுக்கு இதமாகவும், குளிர்ச்சியாகவும், ஒரு மாறுதலுடன் இருக்கும். புளியஞ்சாதத்தைப் போல தாகமெடுக்காது!

— விமலா விஸ்வநாதன், ராணிப்பேட்டை.

ஆறுதல் பரிசு:

முட்டை பொரி தயிர் சாதம்

தேவையான பொருட்கள்:

முட்டை பொரி — 100 கிராம்,
கெட்டித் தயிர் — 250 கிராம்,
கேரட் துருவல் — 50 கிராம்,
வெள்ளரி துருவல் — 50 கிராம்,
மாங்காய் துருவல் — 50 கிராம்,
உறித்த பச்சைப் பட்டாணி — 50 கிராம்,
தேங்காய்த் துருவல் — 2 டீஸ்பூன்,
நறுக்கிய தக்காளி — 1,
தேவையான உப்பு.

தாளிக்கத் தேவையான பொருட்கள்:

ஒரு டீஸ்பூன் நெய், கடுகு ½ ஸ்பூன், ஒரு சிட்டிகை பெருங்காயம், சிறிதளவு இஞ்சித் துண்டு, கறிவேப்பிலை, கொத்து மல்லி, பச்சை மிளகாய் 2.

செய்முறை:

மேற்சொன்ன காய்கறி துருவல்களை, ஒரு வாய் அகன்ற பாத்திரத்தில் போட்டு, 1 முட்டை பொரி, தயிர், உப்பு இவைகளை சேர்த்துக் கலந்து வைக்கவும்.

வாணலியில் நெய் காய்ந்து கடுகு வெடித்ததும், இஞ்சி, பச்சை மிளகாய், பெருங்காயம், கறிவேப்பிலை, தனியா இவைகளைச் சிறிது வறுத்து, காய், பொரிக் கலவையில் போட்டு நன்றாகக் கலக்கி, குளிர்சாதனப்பெட்டியில்வைக்கவும். இந்தக் கலவை போகப் போக கெட்டியாகித் தயிர் சாதம் போல் ஆகிவிடும்.

வெயில் காலத்தில், முட்டை பொரி சாதம் ஒரு வரப்பிரசாதம். பெரியவர்கள், குழந்தைகள், வெயிலில் அலைந்து திரிந்து வரும் நபர்களுக்கு, வெயிலுக்கேற்ற உணவு.

— எஸ். கல்யாணி, சென்னை — 28.





சமீபத்தில் 'அக்ரியா' என்ற தலைப்பில் ஓவியக் கண்காட்சி ஒன்று நடந்தது. இளைய தலைமுறையைச் சேர்ந்த அனிதா, லதா, வினோத் சிங், சாம் ஆகிய நான்கு பேரும் தங்கள் படைப்புக்களை அற்புதமாக அமைத்திருந்தார்கள்.

அனிதாவும், லதாவும் முறையாக ஓவியம் பயின்றவர்கள். அவர்களின் அளவிற்கு வினோத் சுயமாகப் பயின்று தன் திறமைகளைக் காட்டியிருந்தது வியப்பாக இருந்தது. குறிப்பாக வாழ்த்து அட்டைகளில் அவர் அமைத்திருந்த சில டிசைன்கள் அவருடைய கற்பனை வளத்திற்குச் சாட்சியாக இருந்தது.

பெண்கள் தனிப்பட்ட முறையிலோ, சங்கங்களின் மூலமாகவோ அணுகினால் தான் இந்தக் கலையைக் கற்றுத் தர தயாராக இருப்பதாகக் கூறினார்.



தகதக தங்கப் பட்டுடன்
தழுவுது தங்கப் பட்டுடல்
இப்போது, தூய தேங்கா-
யெண்ணெய் வளம் செறிந்து வரும்
புதிய ரெக்ஸோனா: உங்கள் மேனிக்கு
தங்கப் பட்டுமென்மை, பட்டொளி
மெருகு, மோகனப் புதுமணம்,
புது வடிவம், உமதாசை தீர்க்கும்
அனைத்துகுண சோப் புது ரெக்ஸோனா.
புதிய
ரெக்ஸோனா
பொன்னான மென் பட்டு மேனி மெருகுக்கே.
இந்துஸ்தான் லீவரின் தரமான தயாரிப்பு
NEW
Rexona
FOR SOFT AND GLOWING SKIN
தூய தேங்காயெண்ணெய் செறிந்தது

வித்தியாசமான உறவுகள்

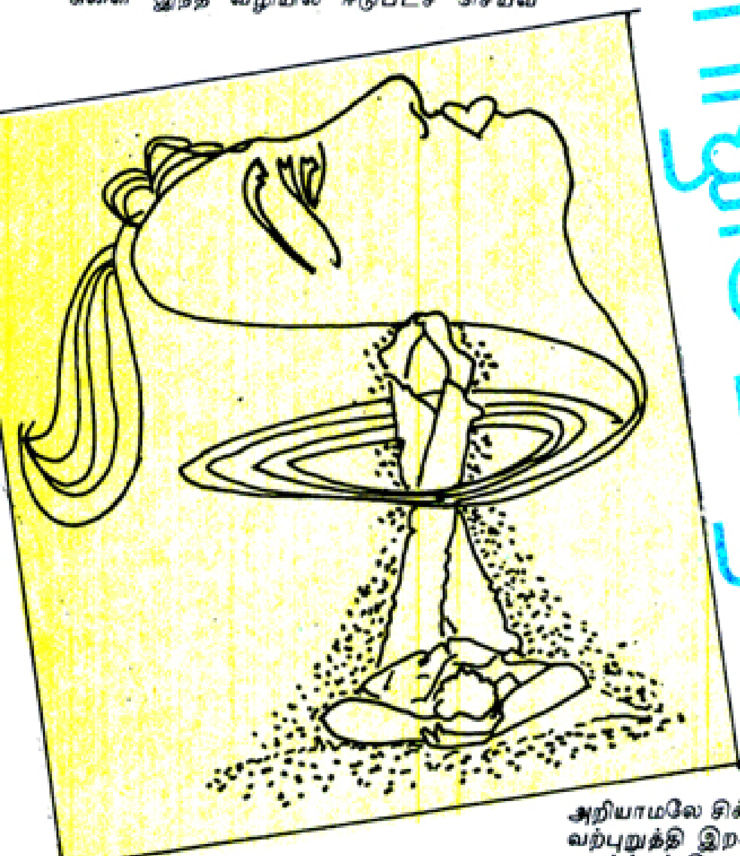
மனவியல் மருத்துவர் திருமதி. சாந்தி கருணாகரன் பதில் கூறுகிறார்:—

* விபசாரம் செய்த பெண்களைப் பற்றி சொல்லப் போகிறேன் என்கிறீர்களே இந்தப் பகுதியில் அவர்கள் குறிப்பிடப்பட வேண்டியவர்கள்தானா?

விபசாரம் செய்பவர்களில் பெரும்பாலானோர் சூழ்நிலைக்குப் பலியானவர்கள். இதில் அதிர்ச்சியான விஷயம் என்னவென்றால் ஏழ்மையால் பாதிக்கப்பட்டு பெற்றோரே சில இடங்களில் தங்கள் பெண்களை இந்த வழியில் ஈடுபடச் செய்வதுண்டு என்பதுதான். இதுபோன்ற பெண்கள் மனதளவில் பாதிக்கப்பட்டவர்கள். வேறு வழியில்லாது இவ் வழியில் ஈடுபடும் பெண்கள் தகுந்த பொருளாதாரம் பாதுகாப்பு மட்டும் கிடைத்தால் கேவலமான தங்கள் 'தொழிலை' விட்டு வெளியேறத் தயாராயிருப்பார்கள். அவர்களது நிலையைச் சமூகத்தினர் புரிந்து கொண்டால்தான், சமூகத்திற்கும் அவர்களுக்குமிடையே நிலவும் 'வித்தியாசமான உறவில்' மாறுதல் ஏற்படும்.

* இந்த வழியில் 'பெண்கள் இறங்க ஏழ்மை மட்டுமா காரணமாக இருக்கிறது?

அப்படிச் சொல்ல முடியாது. சிலருக்கு அது ஒரு 'தப்பிக்கும் மனப்பான்மை' (எஸ்கேபிஸம்). கிராமங்களிலிருந்து நகரங்களுக்குப் பல பெண்கள் எப்படியாவது சினிமாவில் சேர்ந்து, நடிக்கும் ஆசையுடன் வருகிறார்கள். இத்தகையவர்களது எண்ணிக்கை மலைக்கத்தக்க அளவில் உள்ளது. நட்சத்திரக் கவர்ச்சி, சொகுசான வாழ்வு இவை அந்தப் பெண்களை மயக்குகின்றன. அப்படி நகரை நாடி வரும் பெண்களில் பலர் தீய கூட்டத்தில் அவர்களையும் அறியாமலே சிக்குகின்றனர். இந்த வழியில் வற்புறுத்தி இறக்கப்பட்டபின், திரையுலக வாய்ப்பும் கிடைக்காமல், மீண்டும் மீண்டும் தவறான வழியில் விழுந்து, நிராசை அடைந்து, இதுதான் தனக்கு விதிக்கப்பட்ட வாழ்க்கை என்ற விரக்தியோடு சாக்கடையில் உழலுகிறார்கள். அவர்களுக்குத் தெரிந்த ஒரே 'தொழில்' இதுதான். எனவே வாழ்வதற்குத் தேவையான பணத்தை சம்பாதிக்க இந்த வழியை நாடுகிறார்கள்.



வழி தவறிய பெண்கள்

* இதுபோன்ற பெண்களில் பெரும்பாலோர் மனதளவில் பாதிக்கப்பட்டவர்கள் என்றீர்களே, உங்களால் அப்படிப் பட்டவர்களில் யாரையாவது திருத்தி நல்

வழிக்குக் கொண்டு வர முடிந்திருக்கிறதா?

என்னிடம் சிகிச்சைக்காக வந்த ஒரு பெண்ணைப் பற்றிக் கூறுகிறேன். அவளுக்குப் பதினைந்து வயதுதான். ஆந்திராவிலுள்ள ஒரு கிராமத்தில் பிறந்த அவளை அவளது 'மாற்றாந் தந்தை' (தந்தை இறந்த பிறகு அவளது தாயை மறுமணம் செய்து கொண்டவன்!) பணத்திற்காக ஒரு கும்பலிடம் விற்று விட்டான். பம்பாய்க்கு அழைத்துச் செல்லப்பட்டு சிகப்பு விளக்குப் பகுதியில் வைக்கப்பட்டு அவள் விருப்பத்துக்கு மாறாக உபயோகப்படுத்தப்பட்டாள். ஒரு முறை அங்கிருந்து தப்பிக்க முயற்சி செய்து, அவர்களிடமே மாட்டிக் கொண்டு பெரும் சித்ரவதைகளை அனுபவித்தாள். அடுத்த முறை வேறொரு இடத்திற்குச் செல்லும் போது மீண்டும் தப்பி விட்டாள். அவளுக்கு எங்கே போவதென்றே தெரியவில்லை.

எங்கெங்கோ திரிந்தாள். மனமுடைந்து போயிருந்தாள். போலீஸ் அவளை மனநல மருத்துவமனைக்கு அனுப்பி வைத்தது. கனிவான சொற்களின் மூலம், நம்பிக்கையளிக்கும் வார்த்தைகளின் மூலம் அவளை ஓர் அபய நிலையத்தில் சேர்த்தோம். இனித் தன்னால் இவ்வுலகில் எப்படி வாழ முடியும் என்று கலங்கிக் கொண்டிருந்தவள் — 'நான் உனக்கு நல்ல இடத்தில் கல்யாணம் செய்து கொடுக்கிறேன். என்னுடன் வந்து விடு' என்று பசப்பு வார்த்தைக் கூறி வந்த அவள் தாயின் இரண்டாவது கணவனை உறுதியுடன் எதிர்த்து வெளியேற்றுமளவிற்கு மாறி நல்வாழ்வு நடத்துகிறாள்.

* இருந்தாலும் வாய்ப்புக் கொடுத்தாலும் திருந்தாமல், தவறான பாதையில் மீண்டும் தொடர்ந்து பயணம் செய்பவர்களே அதிகம் என்ற கருத்து நிலவுகிறதே!

ஓரளவு அக் கருத்து உண்மைதான். ஆனாலும் அதற்கான காரணம் வேறு. அவர்களில் பலர் மாற முயற்சிகள் செய்கின்றனர்; ஆனாலும் பாதுகாப்பு இல்லாதது போல் உணர்கின்றனர். வருங்காலத்தைப் பற்றிய கவலைகள் அவளை வாட்டி எடுக்கின்றன. தான் மாறினாலும், அந்த மாற்றத்தை சமுதாயம் புரிந்து கொள்ளுமா? என்ற ஐயம் அவளுக்கு ஏற்படுகிறது. 'கவுன்செலிங்' எனப்படும் சரியான நேயம் மிக்க அறிவுரைகள் மனோதத்துவ முறையில் அப்படிப்பட்ட பயங்களை குணமாக்கலாம். தன் கடந்த காலத் தவறுகளை மறந்து, மன்னித்து, ஆதரவு காட்ட உள்ளங்கள் உண்டு என்று அவர்களுக்குப் புரிய வைக்க வேண்டும். பரந்த மனப்பான்மை கொண்ட அவர்களது கடந்த காலத் தவறுகளைப் பொருட்படுத்தாத ஆண்கள் அவர்களைத் திருமணம் செய்து கொள்ள முன்வந்தால் அது அவர்களின் மனமாற்றத்திற்குப் பெரிதும் உதவி புரியும். அப் பெண்கள் நாடும் பாதுகாப்பைத் திருமணம் அவர்களுக்கு அளிக்கிறது. சமூகத்தில் கௌரவமான இடம் அவர்களுக்குக் கிடைக்கிறது. இதற்கெல்லாம் உதவி செய்யும் புனரமைப்பு நிறுவனங்கள் மேன்மேலும் அதிகரிக்க வேண்டும்.

* வழி தவறிய இதுபோன்ற பெண்களைப் பற்றிய சமுதாயக் கண்ணோட்டம் மாறியிருக்கிறதா?

இல்லை என்றுதான் சொல்ல வேண்டும். 'மன நோயாளிகளைக் கண்டதும் ஒதுங்கிப் போவது போலவே இப் பெண்களையும், சமூகம் ஒதுக்கி வைக்கிறது. சமூகம் தன்னைத் திருத்திக் கொள்ள வேண்டும். அதாவது இத்தகைய பெண்களுக்குத் தங்களைத் திருத்திக் கொள்ள வாய்ப்பளிக்க வேண்டும். அந்தந்த சூழ்நிலையில் இருந்தால்தான் சில அவஸ்தைகளை முழுவதும் புரிந்து கொள்ள முடியும். எனவே அப் பெண்களை ஏளனமாக விமர்சிக்க வேண்டாம். சரியான உதவியும், மறு வாய்ப்பும் கொடுக்கப்பட்டால் மாறாதவர்கள் யாருமில்லை.

* மனதை கனக்கச் செய்யும் வேறொரு விஷயம், கல்லூரி மாணவிகளில் சிலர் — அதுவும் ஆண், பெண் இருபாலரும் இணைந்து பயிலும் கல்லூரியைச் சேர்ந்தவர்கள் — தற்காலிக சௌகரியங்களுக்காக (அது மேக்கப் சாமான்கள், துணி வகைகளிலிருந்து போதை மருந்து வரை எதுவாக வேண்டுமானாலும் இருக்கலாம்) பல ஆண்களுடன் முறை தவறி நடக்க சம்மதிக்கின்றனராமே!

எந்த சமுதாயத்திலும் வாழ்க்கையின் உயர் நெறிகளை அலட்சியப்படுத்தும் சிலர் இருந்து கொண்டுதான் இருக்கின்றனர். இவர்கள் பெரும்பாலும் உயர் — 'நாகரிக' (!) மட்டத்தினராக இருப்பர். திருமணத்தின் புனிதத்தை அறியாதவர்கள். நீங்கள் குறிப்பிட்டது போன்ற கல்லூரி மாணவிகள் இருப்பதை நானும் அறிகிறேன். ஆனால் ஆண் பெண் இணைந்து பயிலும் சூழ்நிலையை இதற்குக் காரணமாக்காதீர்கள். இந்த இணைந்து பயிலும் சூழ்நிலை மற்ற

முதல் நாள் செய்த ரொட்டி, சிப்ஸ், அப்பளம் இவை நமர்த்துப் போய்விட்டால், ஒரு தட்டில் பரத்தி வைத்து, சமைக்கும் போது காஸ் அடுப்பின் கீழ் வைத்துவிட்டால், மொறு மொறு வென்று ஆகிவிடும்.

— பார்வதி.

பாலரை இயற்கையாக அறிந்து கொள்ள வைக்கிறது; தயக்கங்களைப் போக்குகிறது.

நல்ல கல்லூரிச் சூழலில் தவறுகள் நேர வாய்ப்பில்லை. அப்படிப்பட்ட தவறுகள் ஏற்படாத வண்ணம் அல்லது குறைந்த பட்சம் தொடரா வண்ணம் பெற்றோர்கள் கவனமாக இருக்க வேண்டும். தேவை ஏற்பட்டால் மனநல மருத்துவரிடம் தங்கள் பெண்ணை சிகிச்சை எடுத்துக் கொள்ள வைக்கவும் தயங்கக் கூடாது. ஏனெனில் 'இதனாலென்ன? வெறும் வேடிக்கை தானே!' என்று எண்ணி மாணவிகள் செய்யும் சில காரியங்கள் அவர்களது வருங் காலத்தையே பாதிக்கக்கூடும்.

* வழி தவறிய (பிறகு நேர் வழியில் திரும்பிய) பெண்கள் திருமணம் செய்து கொண்டால், அம் மண வாழ்க்கை வெற்றி கரமாக நிலைத்திருக்குமா?

அது முக்கியமாக அக் கணவன், மனைவி இருவரையும் பொறுத்திருக்கிறது. அந்தப் பெண்ணுக்கு "இத் திருமணம் நிலைக்குமா?" என்ற பாதுகாப்பின்மை காரணமாக எழும் கேள்வி மனதில் உறுத்திக் கொண்டிருக்கலாம். ஆரம்ப கட்டங்களில் கணவன் – மனைவி உறவு கொள்ளும் சமயங்களில் குற்ற உணர்வு தோன்றலாம். ஆனால் கணவனின் துணை யும், ஒத்துழைப்பும் மட்டும் இருந்தால், பிரச்னைகளை (சமுதாயத்தின் குத்தல் மொழிகள் உட்பட) அவளால் நிச்சயம் சமாளிக்க முடியும். சுய நம்பிக்கையின்மை மட்டுமே அவளைச் சீரழிக்கும்.

* தவறான வாழ்வில் ஈடுபட்டிருப்பவர் களுக்கு உங்கள் அறிவுரைகள் என்ன?

'இதுதான் எனக்கு விதிக்கப்பட்ட வாழ்க்கை' என்றெண்ணி மேலும் மேலும் சேற்றில் சிக்காதீர்கள். மாற முயற்சியுங் கள். ஒழுக்க நெறிகளின் அடிப்படையில் மட்டும் இதை நான் கூறவில்லை. உங்கள் உடல், மனம் இரண்டுமே பாதிக்கப்படும் வாய்ப்பு மிகவும் அதிகம் என்பதாலும் இதைக் கூறுகிறேன்.

— அருண் சரண்யா.

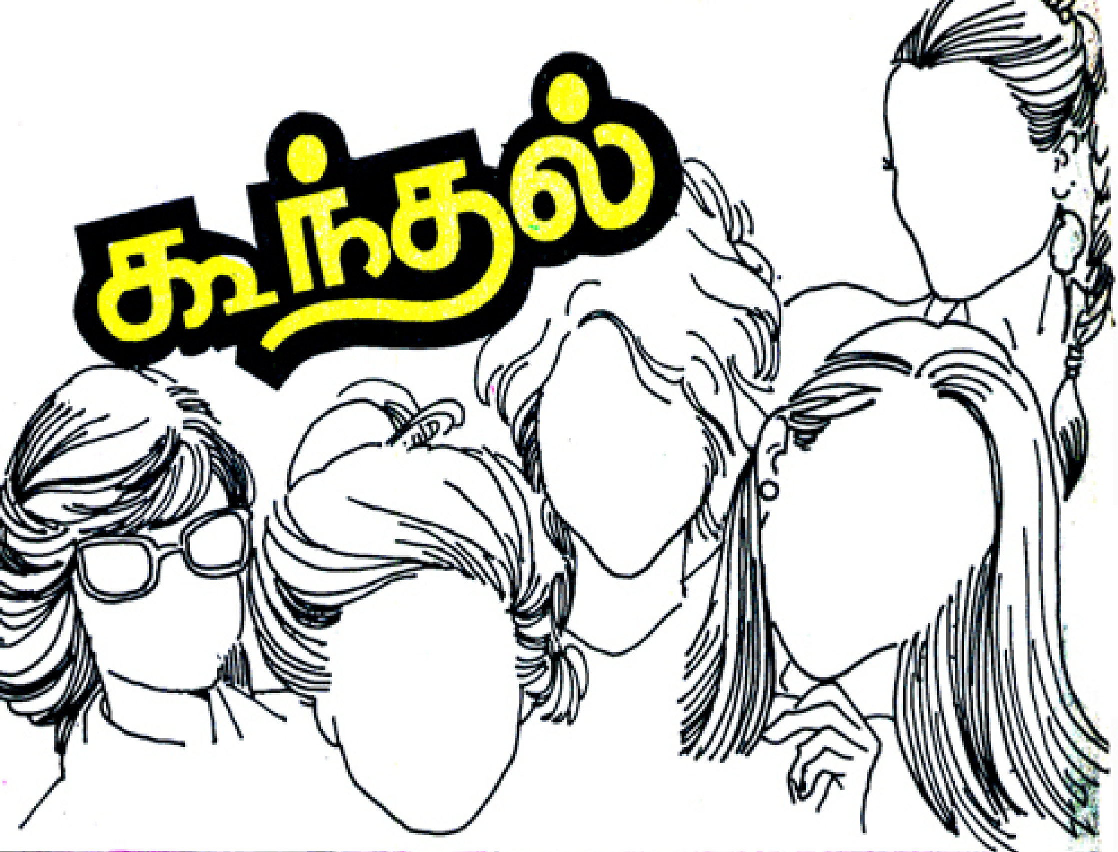
அடை தட்டும் போது வெங்காயத் திற்கு பதிலாக முட்டைக் கோஸைப் பொடிப் பொடியாக நறுக்கிப் போட்டுத் தட்டிப் பாருங்கள். சுவையே தனியாக இருக்கும்.

— உமாகுமார்.



நெஸ்டம் பேபி ஸிரியல.
ஆரம்பத்திற்கு பொருத்தமானது.
வளர்ச்சிக்கு உன்னதமானது.
நெஸ்டம்®
ரைஸ்
Nestle
Nestum
baby cereal
Rice
mix with milk
Nestle
Nestum
baby cereal
Rice
mix with milk
Nestle

கூந்தல்



பொதுவாக, கூந்தலைப் பராமரிப்பது எப்படி, அழகுபடுத்துவது எப்படி என்பது பற்றியே அடிக்கடி கூறப்படுகிறது. ஆனால் கூந்தலை நாம் ஏன் பாதுகாக்க வேண்டும், அதன் அவசியம் என்ன என்பது பற்றி அதிகம் வலியுறுத்தப்படுவதில்லை. எனவே, கூந்தலை அழகுபடுத்துவது எப்படி என்பது போன்ற கட்டுரைகளிலிருந்து இக்கட்டுரை, சற்றே வித்தியாசமானது. ஏனென்றால் இக்கட்டுரையில் கூந்தலைப் பாதுகாக்க வேண்டியதின் அவசியம் என்ன என்றுதான் பார்க்கப் போகிறோம்!

சிலருக்குக் குறிப்பாக ஆண்களுக்கு மிகச் சிறிய வயதிலேயே தலை வழுக்கை ஆகிவிடுகிறது. பலருக்கு முடி உதிர்ந்து தலையில் அங்கொன்றும், இங்கொன்றுமாய் மட்டும் முடி இருக்கும் நிலை ஏற்படுகிறது.

முடி கொட்டுவதற்கான காரணங்கள் :

பலத்த காற்றும் மிகக் கடுமையான வெயிலும் அடிக்கடி முடி மீது பட்டுக் கொண்டிருந்தால் முடி கொட்டும். மிக முரடாக இருக்கும் கூந்தல் பிரஷை உபயோகித்தாலும், அடிக்கடி சாதாரண சோப்பைத் தலைக்குப் போட்டுக் குளித்தாலும் முடி கொட்டும். மேலும், சரியான, சத்தான உணவைச் சாப்பிடா விட்டாலும் முடி உதிரும்.

உடலிலுள்ள ஹார்மோன்களின் அளவு சரியாக இல்லாமலிருந்தாலும், ஒருவர் மிக அதிகமாக அயர்ச்சி அடைந்து மன இறுக்கத்திற்கு ஆளானாலும் உடல்நிலையில் மாறுதல் ஏற்பட்டாலும், கூந்தலைச் சரியான முறையில் பராமரிக்காவிட்டாலும் கூந்தல் உதிருகிறது.

ஒவ்வொரு நபரின் தலையிலும் சுமார் 1,00,000 – லிருந்து 1,50,000 இழைகள் முடி இருப்பதாகவும் அதில் தினந்தோறும் சுமார் 40 – லிருந்து 100 இழைகள் உதிர்கின்றன என்றும் கூறப்படுகிறது. உதிர்ந்தாலும் கூடிய சீக்கிரம் புதிய முடி முளைத்து விடுகிறது என்றும் இம்முறையில் எல்லா முடியும் உதிர்ந்து, ஒவ்வோர் ஐந்தாண்டிலும் மறுபடி முளைத்துவிடுகிறது என்றும் அறியப்பட்டுள்ளது. மண்டையின் மேல்பக்கம் உள்ள முடி, உயிரற்றதாகக் காணப்பட்டாலும், மண்டைக்குள்ளே, (முடியின் ஆரம்பம்) இருக்கும் முடியின் செல்கள் உயிருள்ளவை. எனவே இவை உடலில் ஏற்படும் மாற்றங்களுக்கு ஏற்ப தாமும் பாதிக்கப்படுகின்றன.

ஆண்களுக்குவழுக்கைஏற்படக்காரணம், ஆண்ட்ரோஜன் எனப்படும் ஆண் பால் ஹார்மோன்களே. ஈஸ்ட்ரோஜன் எனப்படும் பெண்பால் ஹார்மோன்கள் முடி ஆரோக்கியமாகச் செழித்து வளர உதவு



கிறது. பரம்பரையாக ஏற்படும் வழுக்கையைப் போக்க ஈஸ்ட்ரோஜன் அல்லது ஆண்ட்டி ஆண்ட்ரோஜன் ஹார்மோன் சிகிச்சை உதவுகிறது என்று கருதப்பட்டாலும், இச்சிகிச்சையால் அபாயகரமான பக்க விளைவுகள் குறிப்பாக, ஆணுக்குப் பாலுணர்வுக் குறைவு ஏற்படுகிறது என்று அறியப் பட்டுள்ளது.

நம் உடலிலுள்ள ஹார்மோன்களின் அளவில் ஏற்படும் ஒவ்வொரு மாறுதலும், நம் கூந்தலில் மாறுதலை ஏற்படுத்துகிறது. குடும்பக் கட்டுப்பாட்டு மாத்திரைகளில் சேர்க்கப்பட்டுள்ள ஹார்மோன்களின் விளைவாக, இம்மாத்திரை உட்கொள்ளும் போது, தற்காலிகமாகக் கூந்தல் உதிரலாம். இம்மாத்திரையைச் சிலகாலம் உட்கொண்டு பிறகு நிறுத்தும் போதும், சிலருக்குக் கூந்தல் உதிரலாம். ஆனால் சில மாதங்களில் கூந்தல் உதிருவது நின்று சரியாகிவிடும்.

நமது கூந்தல் நம் உடல் ஆரோக்கிய நிலையைப் பிரதிபலிக்கிறது. கூந்தலில் ஏற்படும் மாறுதல்கள் (நம் உடலில் மற்ற எந்த அடையாளக் கூறு இல்லாமல் இருந்தாலும்) நம் உடலுக்கு ஏற்பட்டுள்ள கோளாறைப் பற்றி எச்சரிக்கை செய்வதாக அமைகின்றன. எடுத்துக்காட்டாகக் கூந்தல் உதிருவது, மண்டையில் நமைச்சல் ஏற்படுவது போன்றவை நமக்கு அனீமியா, தைராய்டு சுரப்பி, கல்லீரல் சரியாக வேலை செய்யவில்லை, நீரிழிவு நோய் போன்ற கோளாறுகள் ஏற்பட்டிருக்கலாம் என்பதைச் சுட்டிக் காட்டுகின்றன.

நாம் கூந்தல் பாதுகாப்பில் சரியான கவனம் செலுத்தாதிருந்தால், தவறான முறையில் பாதுகாத்தல் போன்றவையாலேயே கூந்தல் பிரச்சினைகள் ஏற்படுகின்றன, அல்லது பிரச்சினைகள் சிக்கலாகி விடுகின்றன. சரியான முறையில் கூந்தலைப் பாதுகாக்க கீழே கூறப்பட்டுள்ள ஒன்பது வழிகளைக் கடைப்பிடித்தால் நல்லது. இவைகளைப் பின்பற்றிய பிறகும் பிரச்சினைகள் தீரவில்லையானால், உடனடியாக, மருத்துவரை அணுகுவது நல்லது.

1) சரியான, சத்துள்ள உணவைச் சாப்பிடுங்கள். இல்லாவிடில் கூந்தல் பாதிக்கப்படும். வைட்டமின்கள், தாதுப் பொருள்கள் நிறைந்த ஆகாரமே போஷாக்கானது. நிறைய பழங்கள் பச்சைக் காய்கறிகள், மீன், முட்டை, பருப்பு வகைகளைச் சேர்த்துக் கொள்ளுங்கள்.

2) உடற்பயிற்சி: உடலில் அளவுக்கு மீறிய அயர்ச்சி ஏற்பட்டாலும் கூந்தல் உதிரலாம். இந்த அயர்ச்சியைப் போக்க அன்றாடம் உடற்பயிற்சி செய்யவேண்டும். தினமும் திறந்த வெளியில், காற்றோட்டமான இடத்தில் நடப்பது நல்லது.



3) அவசியமானால் தினமும் கூந்தலை நீரினால் அலசுங்கள். அலசும்போது, இலேசான, இளஞ்சூடான நீரையே உபயோகியுங்கள். மிருதுவான ஷாம்புவையே பயன்படுத்துங்கள். ஷாம்பு எத்தனைக்கெத்தனை மிருதுவான தரமாக இருக்கிறதோ, அத்தனைக்கத்தனை கூந்தலுக்கு நல்லது.



ஷாம்பு பயன்படுத்துவது எப்படி? முதலில் கூந்தலை நன்றாக நனைத்துக் கொண்டு பிறகு கையில் சிறிதே சிறிது ஷாம்பு எடுத்து கூந்தலில் பரவலாகத் தடவவும். விரல்கள் நுனியால் (நகம் படாமல்) மண்டையின் முன்பக்கத்திலிருந்து பின்பக்கம் வரை சில நிமிடங்களுக்குத் தேய்க்கவும்.

4. கூந்தலுக்கேற்ற, தனிப்பட்ட ஹேர் கண்டிஷனரையே உபயோகிக்கவும். ஷாம்பு கண்டிஷனரைத் தவிர்க்கவும்.

கண்டிஷனரைத் தடவுவது எப்படி?

கூந்தலை நன்றாகச் சுத்தம் செய்த பின், முன் பக்கத்திலிருந்து பின்பக்கம் வரை, கூந்தலைப் பல பிரிவுகளாகப் பிரித்துக் கொண்டு, கூந்தலின் ஊடே ஊடுருவிச் செல்லுமாறு தடவவும். இடப் பக்கமும் வலப் பக்கமும் மாற்றி மாற்றி, கூந்தல் முழுதும், கண்டிஷனர் படும் வரையில் தடவவும். கூந்தலின் நுனியிலும் கண்டிஷனர் பட வேண்டும். இரண்டு நிமிடங்களுக்குப் பிறகு, கண்டிஷனர் உறையின் மீது குறிப்பிட்டிருக்கும் முறையில் நன்றாக அலசவும். ஒரு கெட்டியான, ஆனால் மிருதுவான டவலால் (முரட்டுத்தனமாகத் தேய்க்காமல்) தலையை ஒத்தி ஒத்தி ஈரத்தைப் போக்கவும்.

5. கூந்தல் தானாகவே உலரட்டும். ஒருவேளை தானாக உலரும் வரை காத்துக் கொண்டிருக்க நமக்கு அவகாசம் இல்லை என்றால், சக்தி அதிகமில்லாத உலர் கருவியைப் பயன்படுத்தி உலர வைக்கவும். உலர் கருவியை, தலைக்கு சுமார் 15 சென்டி மீட்டர் தூரத்தில் பிடித்துக் கொண்டு பயன்படுத்தவும். ஒரு இடத்தில் சில நொடிகள் மட்டுமே காற்றுப்படுமாறு, மாற்றி மாற்றிப் பிடித்து உலர விடவும்.

6. கூந்தல் ஈரமாக இருக்கும் போது பிரஷ் செய்ய வேண்டாம். ஈரமுள்ள போது பிரஷ் செய்தால் கூந்தல் முறிந்து போகும். மிருதுவான, அதிக இடை வெளியுள்ள சீப்பால் மெதுவாகக் கூந்தல் நுனியிலிருந்து மண்டையை நோக்கி சீவிக் கொள்ளவும்.

7. தலையில் பொடுகு இருந்தால் உடனே அதற்குத் தகுந்த சிகிச்சை செய்து அதனை நீக்கவும். எண்ணெய்ப் பசை அதிகமாக இருப்பதாலேயே பொடுகு ஏற்படுகிறது. ஹேர் கண்டிஷனரைத் தடவும் போது கூந்தலைப் பிரித்துக் கொள்வது போல், பல பகுதிகளாகப் பிரித்துக் கொண்டு, மிருதுவான அஸ்ட்ரிஞ்சண்டை பருத்திப் பஞ்சில் நனைத்து எடுத்து, தலை சிறிது ஈரமாக இருக்கும்போதே தடவவும். அப்படியே உலர விடவும். அடுத்த முறை ஷாம்பு போட்டுக் குளிக்கும் வரை அப்படியே விட்டு விடவும். கூந்தல் உதிர்ந்து மண்டைக்குப் பின்னே போய்க் கொண்டிருக்கும் ஆண்களுக்கு இந்த அஸ்ட்ரிஞ்சண்ட் தடவுவது மிக்க அவசியம். ஏனென்றால் இது தலையில் இருக்கும் சொற்பமான முடி மேலும் உதிராமல் தடுக்கிறது.

8. கூந்தலுக்குப் பாதகம் விளைவிப்பதைத் தவிர்க்கவும். கூந்தலுக்குச் சாயம் பூசுதல், பிளீச்சிங் செய்தல், சற்றே கூந்தல் நிறத்தை மாற்றுதல் போன்றவை செய்யும் போது, அவைகளில் குறிப்பிட்டிருக்கிற முறையையே பின்பற்றவும். மூன்று மாதத்திற்கு ஒருமுறை மட்டுமே 'பெர்மிங்' செய்யவும். (பெர்மிங் என்பது கூந்தலை புசுபுசு வென்று இருக்கச் செய்வது) அதுவும் கூந்தல் நல்ல நிலைமையில் இருந்தால் மட்டுமே 'பர்மிங்' செய்யப்பட வேண்டும். தலைக்குச் சாயம் பூச வேண்டும் என்றால் பெர்மிங் செய்த பிறகு ஒரு வாரத்திற்குப் பிறகே பூச வேண்டும். கூந்தல் சுருள் சுருளாகவோ, நெளி நெளியாகவோ, படிப் படியாகவோ இருக்க, கெட்டியான ரோலர்களைக் கூந்தலில் வைத்துக் கொள்வது போன்றவற்றைத் தவிர்க்கவும். தலையிலிருந்து கூந்தலை இழுக்கும்படியான கூந்தல் அலங்காரங்களைத் தவிர்க்கவும். கூந்தலை அழுத்தமாகக் கட்டி இறுக்கமாகக் கொண்டை போட்டு அதில் இரும்பாலான கொண்டை ஊசிகளைச் செருகுவது கூந்தலை உதிரச் செய்யும். வெயிலில் போக வேண்டியிருந்தால் குடை எடுத்துச் செல்லவும். அல்லது தலையில் ஸ்கார்ஃப் கட்டிக் கொள்ளவும்.

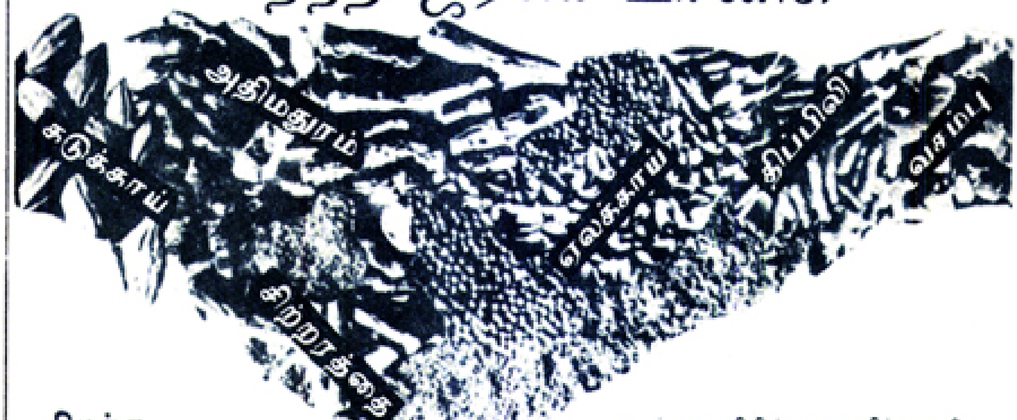
9. கூந்தல் பிரச்னைகளை விரைவில் தீர்க்கும் என்று பத்திரிகைகளில் வெளியாகும் போலி விளம்பரங்களை நம்பாதீர்கள். விளம்பரப்படுத்தப்படும் மருந்துகள் வழுக்கையைப் போக்கவும் முடியாது. கூந்தல் உதிருவதையும் தடுக்க முடியாது.

• நம் மண்டை, உணர்ச்சிகளுள்ள உயிரோடிருக்கும் திசு என்பதை நினைவில் கொள்ளவும். இந்த மண்டை அவ்வப்போது கொடுக்கும் எச்சரிக்கைகளைப் புறக்கணிக்காமல், மண்டையைப் பாதுகாக்க வேண்டும். செய்தால் கூந்தல் பிரச்னை நம்மைத் தொந்தரவு செய்யாது.

— ராஜி

நியுபான்

தாயின் அரவணைப்புக்கு ஈடான சிறந்த ஜீரண டானிக்



சிறந்த மூலிகைகளைக் கொண்டு குழந்தைகளுக்காகத் தயாரிக்கப்பட்ட ஜீரண டானிக். பாதுகாப்பானது.



குழந்தை பசியின்மை, வயிற்று வலி, விக்கல், வயிற்றுப் பொருமல், எதுக்களித்தல், மலபந்தம், பேதி முதலியவைகளால் பாதிக்கப்படலாம். இதனால் தேவையற்ற அழுகை, அமைதியற்ற தன்மை, தூக்கமின்மை ஆகியவையும் மற்றும் ஜலதோஷம், இருமல் ஆகியவையும் ஏற்படக்கூடும். அனுபவமிக்க தாய்மார்கள் பன்னெடுங்காலமாகத் தங்கள் குழந்தைகளின் ஜீரண சக்தியை வலுப்படுத்தவும், உடல் ஆரோக்கியத்தைப் பாதுகாக்கவும் உபயோகித்து நல்ல பலன் கண்ட சிறந்த மூலிகைகளான ஓமம், வசம்பு, சிற்றரத்தை, அதிமதுரம், திப்பிலி, கடுக்காய், ஏலக்காய் ஆகியவைகள் தேவையான அளவு நியுபானில் சேர்க்கப்பட்டுள்ளன. குழந்தை முழுமையான ஆரோக்கியத்துடனும், புஷ்டியாகவும் வளர விரும்பிச் சாப்பிடக்கூடிய ஜீரண டானிக்கான நியுபான் அவசியம் ஒவ்வொரு வீட்டிலும் இருக்க வேண்டியது.தொடர்ந்து கொடுத்து நல்ல பலன் காணவும்.

ஆல்கஹால், போதைப் பொருட்கள், சோடியம்- பை-கார்பனேட் கலப்பு இல்லாதது.

PHARM PRODUCTS

'விஜய்' மருத்துவக் கல்லூரி சாலை, தஞ்சாவூர் - 613 007, தமிழ்நாடு.
தொலைபேசி எண் : 22025/22225 டெலக்ஸ் : 0468-205 PPPL IN

மருந்துக் கடைகளிலும், ஜெனரல் ஸ்டோர்களிலும் கிடைக்கும்.

SOBHAGYA

கர்ப்பிணிப் பெண்களுக்கு...

குழந்தை ஆணா, பெண்ணா என்றுதான் முதல் கேள்வி. அடுத்தது சிவப்பா, கறுப்பா என்ற ஆதங்கம். அப்புறந்தான் கை, கால் எல்லாம் சரியாக இருக்கிறதா என்று துணிச் சுருளை அகற்றித் தேடுவோம். எல்லாம் சரிதான். ஆனால் போதுமான மூளை வளர்ச்சி குழந்தைக்கு இருக்கிறதா என்று நாம் கண்டறிய ஏழு, எட்டு வருடங்கள் ஓடி விடும். ஆனாலும் சிலவற்றைத் தடுத்தால் நல்ல உடல் ஆரோக்கியம், மூளை வளர்ச்சி நிறைந்த குழந்தையைப் பெறலாம்.

1. நெருங்கிய உறவில் திருமணம் செய்து கொள்வதைத் தவிர்க்கவும்.

2. உங்கள் மிக நெருங்கிய உறவில் பரம்பரைக் கோளாறுடன் குழந்தை பிறந்திருந்தால் மருத்துவரை அணுகவும். உங்கள் வீட்டிலோ அல்லது உங்கள் கணவர் வீட்டில் இத்தகைய பாரம்பரியக் குறைகள் இருந்தால் ஆரம்பத்திலேயே டாக்டரிடம் சொல்லவும்.

3. கர்ப்பம் தரிப்பதில் கஷ்டம் இருந்தாலும், தொடர்ந்து கர்ப்பச் சிதைவு ஏற்பட்டாலும் அவசியம் டாக்டரைப் பார்க்க வேண்டும்.

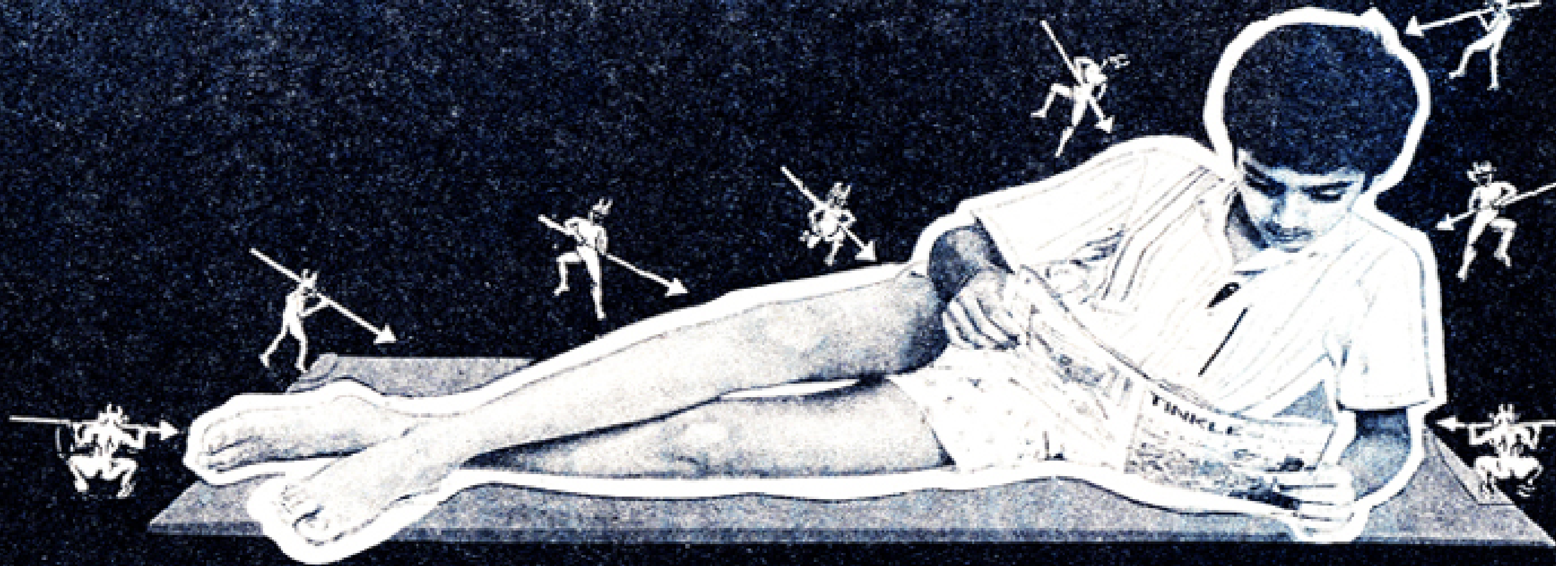
4. முதல் மூன்று மாத கர்ப்ப காலத்தில் குறைந்த, தவிர்க்க முடியாத சந்தர்ப்பங்களில் மட்டும் மருந்துக்களை உட்கொள்ளவும். பொதுவாக டாக்டர்கள் சிபாரிசு செய்யப்பட்ட, நல்ல மருந்துகள் கூட சில சமயங்களில் பாதிப்புக்களை விளைவிக்கக்கூடும்.

5. கர்ப்ப காலத்திற்கு முன்பே அம்மை, தட்டம்மை, பொன்னுக்கு வீங்கி இவற்றிற்கான தடுப்பு ஊசிகளைப் போட்டிருத்தல் நலம்.

6. கர்ப்ப காலத்தின் போது கனமான பொருட்களைத் தூக்கி வயிற்றின் மீது அழுத்தம் ஏற்படுத்தக் கூடாது. குதி கால் உயர்ந்த செருப்புக்களைத் தவிர்க்க வேண்டும். ஐந்து மாதத்திற்குப் பின் நடனம் ஆடுவது,



உங்கள் பிள்ளையை நோய்க்கிருமிகள் ஓயாமல் தாக்கிக் கொண்டே இருக்கின்றன.



நோய்க் கிருமிகளை வெற்றி கொள்ள உங்கள் பிள்ளையின் உடம்பில் போதுமான அளவு நோய் எதிர்ப்புச் சக்தி இருக்கிறதா?

உங்கள் பிள்ளையின் உடம்பில் நோய் எதிர்ப்புச் சக்தி குறைந்தால், அடிக்கடி சளி, இருமல், தொண்டை வலி, ஜுரம், பசியின்மை, வயிற்றுக் கோளாறு போன்ற தொல்லைகள் வரக் கூடும். இதனை உடனே கவனித்து, சரி செய்யாவிடில் பிள்ளையின் உடல் வளர்ச்சியும், மன வளர்ச்சியும் பாதிக்கப்படலாம்.



கடினமான உழைப்பு இருக்கக் கூடாது.

7. கர்ப்பமான முதல் மூன்று மாதத்தில் German Measles என்னும் தட்டம்மை வரக் கூடாது.

8. சிகரெட் குடிப்பது, போதைப் பொருட்கள் கர்ப்பத்தில் உள்ள குழந்தையைப் பாதிக்கும்.

9. போதுமான அளவு புரோட்டீன், வைட்டமின்கள் குழந்தையின் வளர்ச்சியைக் காக்கும்.

10. அதிகமான அளவு வைட்டமின்கள், ஹார்மோன்கள் குழந்தையைப் பாதிக்கும்.

11. முடிந்த வரை கர்ப்பத்தில் உள்ள குழந்தையின் தலையை அளக்க முடிந்தால் நல்லது. நீண்ட தலையாக இருந்தாலும், சிறிய தலையாக இருந்தாலும் உடனே அதை சர்ஜரியின் மூலம் சரி பண்ண முடியும்.

12. உங்கள் குழந்தைக்கு எக்காரணத்தைக் கொண்டும் ஜுரம் 101°F தாண்ட விடாதீர்கள். உடனடியாக ஐஸ் பாக் செய்து குழந்தை நல மருத்துவரிடம் காண்பித்தல் நலம்.

13. முடிந்த வரை குழந்தையின் தலைக்கு அடிபடாமல் பாதுகாத்தல் நல்லது.

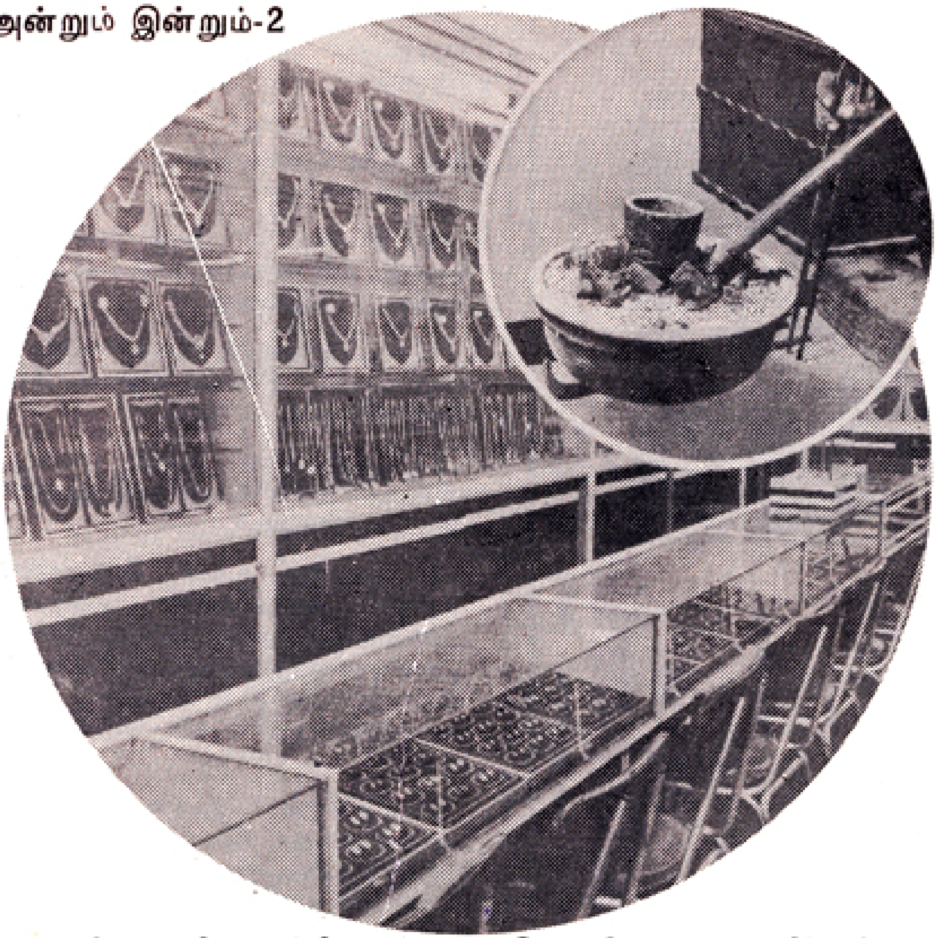
14. உங்களுக்கு 35 வயதாகி விட்டால் கர்ப்பம் தரிப்பதை தவிர்க்கவும். Down's syndrome எனப்படும் மூளை வளர்ச்சிக் குறைவு குழந்தைகள் 35—க்கு அப்புறம் பிறக்கின்றன.

15. கர்ப்பக் காலத்தில் அடிக்கடி எக்ஸ்ரே கதிர்களுக்கு முன் நிற்பதைத் தவிர்க்க வேண்டும்.

16. உங்கள் குழந்தை களிமண், பெயிண்ட் அல்லது துருப்பிடித்த இரும்பு, கெட்டுப் போன மரங்களை தின்பதையோ அல்லது வாயில் போடுவதைத் தவிர்க்கவும்.

— பூங்கோதை குருதாஸ்.

அன்றும் இன்றும்-2



பொன்னில் பதித்த மணிபோல் பொருத்தம்—
சிட்டி யூனியன் வங்கியுடன்!

திரு. அப்துல்லா அவர்கள் கடந்த ஐம்பது ஆண்டுகளாக சிட்டி யூனியன் வங்கியின் மணியான வாடிக்கையாளர்.

இன்று, அவரது தொழில் வளமும், சேமிப்பும் பல மடங்கு பெருகியுள்ளன.

சிட்டி யூனியன் வங்கி வாடிக்கையாளர் ஒவ்வொருவரையும் பொன்னில் பதித்த மணி போல் வெகு உயர்வாக மதிக்கிறது. வளமான நாளைய உங்கள் வாழ்வுக்கு உறுதுணையாக இருந்து வழிகாட்டுகிறது சிட்டி யூனியன் வங்கி.

தேர்ந்தெடுக்கப் பல திட்டங்கள்:

- சேமிப்புக் கணக்கு
- மாதாந்திர சேமிப்புத் திட்டங்கள்
- ரொக்கப் பத்திரங்கள்
- வாமன விஸ்வரூப வைப்புத் தொகை
- கால வரை வைப்புத் தொகை
- வெளிநாட்டில் வாழ்வோர் சேமிப்புக் கணக்கு

நாடுவீர் எம்மை—
பெறுவீர் நன்மை!

CUB

சிட்டி யூனியன் பாங்க் லிட்.,

பதிவு அலுவலகம்: கும்பகோணம்–612 001.

CUB—உங்கள் வளர்ச்சிக்கேற்ற வங்கி.

MCS/CUB/304



புக் ஷெல்ஃப்

குழந்தையை வளர்ப்பது எப்படி?

இளம் தாய் படிக்க வேண்டிய நூல். ஆசிரியர் தமிழ்வாணன்.

விலை ரூ. 5.50

மேலை நாட்டுச் சமையல்

சிக்கன் ஸ்பகெட்டி, இடாலியன் பீட் பால்ஸ் போன்றவை. தொகுப்பு: மணி மேகலைப் பிரசுர ஆசிரியர் குழு.

விலை ரூ. 8.00

மீன் மற்றும் கடல் உணவுச் சமையல்

இறால் குருமா, தேங்காய் மீன் குழம்பு போன்றவை. தொகுப்பு: மணிமேகலைப் பிரசுர ஆசிரியர் குழு.

விலை ரூ. 5.25

கர்நாடக இசையைத் தெரிந்து கொள்ளுங்கள்

ராகங்கள், மத்யமம், வர்ணம் போன்ற வற்றை விளக்குபவர் அறந்தை மணியன்.

விலை ரூ. 2.50

சிந்திக்க வைக்கும் சின்னச் சின்னக் கதைகள்

தொகுப்பு: தமிழ்ப்பித்தன்

விலை ரூ. 2.50

ஆன்மீகக் குட்டிக் கதைகள்

புராணங்களில் வருபவற்றைத் தொகுத் தவர் ஸ்வாமி.

விலை ரூ. 2.50

ஞான வசிட்டக் கதைகள்

வசிட்டரால் இராமருக்கு உபதேசிக்கப் பட்ட கதைகள். தொகுப்பு: ஸ்வாமி.

விலை ரூ. 2.50

(நான்கும் — அநுராகம், 10, கண்ணதாசன் சாலை, தி. நகர், சென்னை — 17.)



உடையலங்காரமும் நகையலங்காரமும்

அலங்காரத்திற்கான யோசனைகளுடன், குடும்ப நலத்திற்கான யோசனைகளும் தருபவர்கள் மணிமேகலைப் பிரசுர ஆசிரியர் குழு.

(நான்கும் — மணிமேகலைப் பிரசுரம், த.பெ. எண். 1447, 4, தணிகாசலம் செட்டி ரோடு, தி. நகர், சென்னை — 17.)

வெற்றிக்கு வழிகாட்டி

நல்வாழ்விற்கான யோசனைகளைக் கூறுபவர் கே. வெங்கட்ராவ்.

விலை ரூ. 9.00

(மாருதி பதிப்பகம், 173, பீட்டர்ஸ் ரோடு, இராயப்பேட்டை, சென்னை — 14.)

அன்றாட உணவில் வைத்தியம்

சோறு, குழம்பிற்கான மருத்துவ குணங்களுடன், காய், கீரை போன்றவற்றையும் விளக்குபவர் மதுரை இளநாகன்.

விலை ரூ. 30.00

(தமிழ்க்கடல் பதிப்பகம், ஐ — 19, டான்புல்ஸ் சாலை, முதலாவது குறுக்குத் தெரு, நந்தனம், சென்னை — 35.)

அதிசயப் பிராணிகளின் அற்புதக் கதைகள்

சிறுவர்களுக்கான சுவையான கதைகள் எழுதியவர் வாண்டு மாமா.

விலை ரூ. 10.00

நெஞ்சமே அஞ்சாதே நீ!

டாக்டர் எம். எஸ். உதயமூர்த்தி தரும் தன்னம்பிக்கைக் கட்டுரைகள்.

விலை ரூ. 8.00

வியப்பூட்டும் அறிவியல்

ஞானக்கண், தூக்கம் போன்றவற்றின் வியப்பூட்டும் செய்திகளை விளக்குபவர் கே. என். ராமச்சந்திரன்.

விலை ரூ. 10.00

அங்கயற்கண்ணியின் அற்புதங்கள்

மதுரை மீனாட்சி அம்மையின் வரலாறு, கோயில் விளக்கம் போன்றவை. ஆசிரியர் வி. என். சிதம்பரம்.

விலை ரூ. 12.00

(நான்கு புத்தகங்களும் — வானதி பதிப்பகம், 13, தீனதயாளு தெரு, தி. நகர், சென்னை 17.)

நகைச்சுவைத் துணுக்குகள்

ஆசிரியர் — மு. சாயபு மரைக்காயர்.

(கங்கை புத்தக நிலையம், 13, தீனதயாளு தெரு, தி. நகர், சென்னை — 17.)

கஞ்சன் தரும் கதைகள்

விலை ரூ. 8.00

நன்னெறிக் கதைகள்

விலை ரூ. 12.50

சிறுவர்களுக்கான சுவையான கதைகளின் ஆசிரியர் எ. சோதி — நன்மொழிப் பதிப்பகம், 53, அரவிந்தர் வீதி, புதுச்சேரி — 605 001.)

விஞ்ஞான உலகில் விநோத சக்திகள்

விஞ்ஞானத்தையும் மீறிய பல சுவையான உண்மைகளைக் கூறுபவர் வி. ரவிச்சந்திரன்.

விலை ரூ. 13.50

(மேகதூதன் பதிப்பகம், 7, சின்னப்ப ராவுத்தர் தெரு, திருவல்லிக்கேணி, சென்னை — 5.)

அழுக்கு மனிதர்கள்

சமுதாய நாவல் ஆசிரியர் மாரி — அறவாழி

விலை ரூ. 25.00

(அறவாழி பதிப்பகம், 94, தென் மேற்கு போக் சாலை, தி. நகர், சென்னை — 17.)

12 ராசிகளுக்கும் குருப் பெயர்ச்சி பலன்கள்

ஆசிரியர் முருகடிமை துரைராஜ்

விலை ரூ. 2.00

(குமரன் பதிப்பகம், 2, முத்துகிருஷ்ணன் தெரு, தி. நகர், சென்னை — 17.)

ஸௌந்தர்யலஹரி

ஸௌந்தர்யலஹரியின் தமிழாக்கம்: கண்ணகன்.

விலை ரூ. 22.00

(ஜனனி பப்ளிகேஷன், 17/1, லேக் வ்யூ ரோடு எக்ஸ்டென்ஷன், மேற்கு மாம்பலம், சென்னை — 33.)

உலக கண்டுபிடிப்புக்களும் கண்டுபிடிப்பாளர்களும்.

ஐன்ஸ்டின், ரைட் சகோதரர்கள்! போன்றவர்களைப் பற்றி எழுதியிருப்பவர் குண்டுமணி.

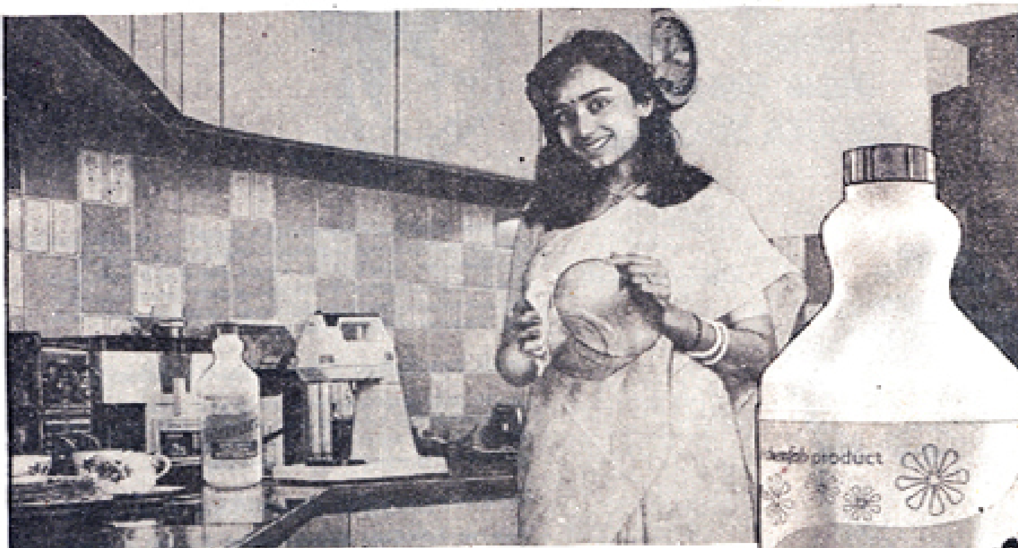
விலை ரூ. 6.00

(பாரதி பதிப்பகம், 108, உஸ்மான் சாலை, தி. நகர், சென்னை — 17)

இல்லத்தரசிகளுக்கு உதவும் ஒரு இனிய புதுப்பரிசு...

கிமூரா

தொல்லைகளின் பளுவை அழகாக குறைக்கவல்லது



சுத்தமான சுற்றுப்புரம்

தரை மற்றும் மரச்சாமான் களின் மீது 'கிமூரா' வை தெளித்து மெழுகி விட்டுக் கழுவினால் ஈ, எறும்பு, கரப்பான் போன்றவைகளின் தொல்லை இல்லாமல் சுற்றுப்புறம் சுத்தமாக இருக்க உதவுகிறது.

நறுமணம் கமழும் சூழ்நிலை

சுவர்கள், பாத்திரங்கள் அலம்பும் இடங்கள், பேசின்கள், குளியல் மற்றும் கழிவுத் தொட்டிகளின் மீது சில துளிகள் 'கிமூரா' தெளித்துக் கழுவினால் துர்நாற்றங்கள் தூர விலகிவிடும். பிரிட்ஜ், அலமாரிகள் மற்றும் காபி செட்களில் உறுத்தும் வாடைகள் எழாமலும் இது தடுக்கும்.

துணிகளுக்கு அதிக வெண்மை

துணிகளைத் துவைத்த பின் 'கிமூரா' கலந்த நீரில் கடைசியாக அலசினால் துணிகளின் வெளுப்பு அதிகரிக்கும். பருத்தி மற்றும் பாலியெஸ்டர் ஆடைகளைப் பதவிசாகப் பேணும் 'கிமூரா' எந்தவித நீரில் கலக்கப்பட்ட நிலை யிலும் செயல் திறம் காட்டும் - உப்பு நீரில் கூடத் தான்.

கறைகள் அற்ற துணிகள்

சிறு துளிகள் கிமூரா உபயோகித்து இரத்தம், இங்க், உணவு கறைகளைத் துணிகளிலிருந்து விரட்டி விடுங்கள்.

குறிப்பிட்ட கடைகளில் மட்டுமே விற்பனைக்குள்ள கிமூராவை இன்றே வாங்கி பயனடைவீர்.

CAL

கெம்ஃபாப் ஆல்கலீஸ் லிமிடெட்
பாண்டிச்சேரி-605 104.

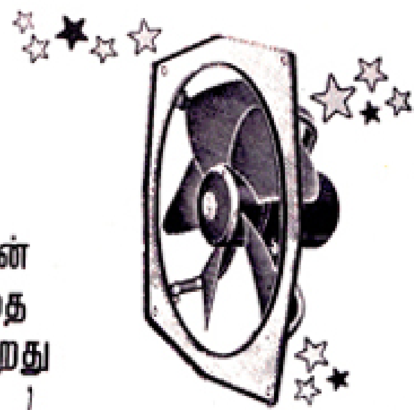
DON'T WORRY BE HAPPY

1000 மி.லி. அதிக பட்ச விலை ரூ. 12/31 (வரிகள் தனி)

அதிகமாக உபயோகிப்பவர்களிடமிருந்து வர்த்தகத் தொடர்புகளை வரவேற்கிறோம்.

MAC/CAL/1136 TA

என் அபிமான நட்சத்திரம் என் வீட்டிலே!



கேதான்
ஃபிரஷேர் ஃபேன்
அதன் பாகத்தை
சிறப்பாக செய்கிறது

ஹேமாமாலினி



கேதான் ஃபிரஷேர் மின்விசிறி வந்துவிட்டால் சமையலறை மற்றும் குளியலறை புழுக்கமும் பிசுபிசுப்பும் பறந்தே போகின்றன. அது ஒரு நட்சத்திர மின்விசிறி என்பதால், அதன் தோற்றத்தை போலவே அதன் செயலாற்றலும் சிறப்பாகவே அமைந்து விடுகிறது. அதனால் தான் நான் ஒரு கேதான் விசிறியானேன்.

பாலிபிராபிலின் (பிளாஸ்டிக்) பிளேடு

அதன் ஒரே துண்டிலான உலைத்தரம் வாய்ந்த பாலிபிராபிலின் (பிளாஸ்டிக்) பிளேடு 230 மற்றும் 300 மில்லி மீட்டர் சுழல் வீச்சு கொண்டது; துரு பிடிக்காதது. இலேசானது மற்றும் கழுவக்கூடியது.

செயலாற்றத்தில் திறன்மிக்க மோட்டார்

கேதான் ஃபிரஷேர் மின்விசிறியின் கேபாசிடர் மூலம் இயங்கும் திறன் வாய்ந்த மோட்டார் குறைந்த மின் செலவில் அதிக காற்றை உந்துகிறது. திசைமாற்றும் ஒரு ஸ்விட்ச் இணைப்பால் இந்த மோட்டாரினால் உங்கள் விருப்பப்படி காற்றை உள்ளே தள்ளவும் வெளியே இழுக்கவும் முடியும்.

இபோக்சிப் பொடி மூலாம்

கேதான் ஃபிரஷேர் மின்விசிறி சாதாரண முறையில் வர்ணமடிக்கப்படாமல், மின்சக்தி பிரவாக மூலம் இபோக்சிப் பொடி மூலாம் பூசப்பட்டது. ஆகவே, ஈரப்பதம் அதிகமான சூழலிலும் அதில் துருப்பிடிப்பதில்லை, அரிப்பும் ஏற்படுவதில்லை.

பிரத்தியேக மாற்றித்தரும் உறுதிப்பத்திரம்

ஒவ்வொரு கேதான் ஃபிரஷேர் மின்விசிறியுடனும் வழங்கப்படும் உறுதிப்பத்திரம். அதில் வாங்கின ஒரு வருடத்திற்குள் ஏதாவது தயாரிப்பு குறைபாடு தென்பட்டால், அந்த மின்விசிறிகளுக்கு பதிலாக ஒரு புதிய மின்விசிறி மாற்றித்தரப்படும் என்று உறுதி அளிக்கிறது. இந்த முன்னோடியின் தன்னம்பிக்கைக்கு ஈடு இணை இருப்பது அபூர்வம்.

கேதான்

ஃபிரஷேர் ஃபேன்-
உங்கள் இல்லத்தில் ஒன்று இல்லாமல் இருக்க முடியாது

திருமண மலர்

மணமகள் தேவை

* Wanted a very fair, beautiful graduate bride from good affluent family for tall Aiyer B.Tech. (Civil), 30, employed in reputable construction company as Project Engineer. Haritha gothram, Kartikai star, shuddha jatakam, son of a senior company executive in Bombay. Girl main consideration. Sub-sects among Brahmins acceptable. Reply with horoscope and particulars to Box No. 1125

* தஞ்சை மாவட்டம் சைவ கார்காத்த வெள்ளாள இனம், வயது 29, எம்.எஸ்.ஸி., எம்.எட்., சென்னையில் அரசு உதவி பெறும் தனியார் பள்ளியில் ஆசிரியராக பணிபுரியும் சம்பளம் மாதம் ரூ. 2500 மணமகனுக்கு அதே இனத்தைச் சேர்ந்த அரசாங்க மற்றும் தனியார் நிறுவனத்தில் வேலை பார்க்கும் அழகான பெண் தேவை. பெட்டி எண்: 1126.

* கேரளா அய்யர், பாரத்வாஜ கோத்திரம், கார்த்திகை நட்சத்திரம், வயது 26, சங்கீத வடமாள், உயரம் 165 செ.மீ., எக்ஸிக்யூடிவ் (ஸிஸ்டம்ஸ்) மாதச் சம்பளம் ரூ. 2400 ஒரே பையன். சகோதரி திருமணம் ஆகி விட்டது. பையனுக்கு, நல்ல சிவப்பு நிறமுடைய மிக அழகான உயரமான ஆரோக்கியமான நல்ல குடும்பத்தைச் சேர்ந்த பட்டதாரியான வேலை பார்க்கும் பெண் தேவை. உட்பிரிவு சம்மதம். பெண் வயது 22 அல்லது அதற்குள் இருக்க வேண்டும். விருப்பம் உள்ளவர்கள் தொடர்பு கொள்ளவும். பெட்டி எண்: 1127.

* சென்னையில் ரயில்வேயில் பணிபுரியும் எஸ்.எஸ்.எல்.ஸி, 5'-8'' ரூபாய் 1600 சம்பளம் 24 வயது காஜூலு பலிஜா/கவரா நாயுடு இனத்தைச் சேர்ந்த சிறு வயதில் செய்த ஆப்பரேஷனால் வலது கால் மடக்க கடினமான ஆனால் சுலபமாக நடக்க, ஸைக்கிள், மோட்டர் ஸைக்கிள், ஸ்கூட்டர் ஓட்டக் கூடிய நல்ல நிறமுள்ள பையனுக்கு அதே பிரிவைச் சேர்ந்த சுமாரான அழகும், நிறமும் உள்ள பெண் தேவை. ஜாதகத்துடன் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண் 1128

* விஸ்வகர்ம மணமகன் 35/157/2700/- சென்னையில் நல்ல உத்தியோகம், விருப்பம் உள்ள படித்த, நல்லகுடும்பத்தைச் சேர்ந்த தமிழ் அல்லது மலையாளம் தெரிந்த அதே இன மணமகள் தேவை. ஜாதகத்துடன் எழுதுக. பெட்டி எண்: 1129.

* நாயுடு வகுப்பு — தோலில் வெண் படையுள்ளவர் — நிரந்தர அரசு வேலை — மாதம் இரண்டாயிரம் சம்பளம் — ஜாதகத்தில் நம்பிக்கையில்லை. இறை உணர்வுள்ளவர் வரதட்சணை விரும்பாதவர் — முதுகலைப் பட்டதாரி. 27 வயதுக்கு மேற்பட்ட படித்த, பண்பான மணமகள் தேவை. பெட்டி எண்: 1130.

* வடகலை ஐயங்கார், கௌசிக கோத்திரம், பூரட்டாதி நட்சத்திரம், வயது 34, தனியார் துறையில் மாத வருமானம் ரூ. 2500. தாரமிழந்தவர், குழந்தைகள் இல்லை. வேலையில் உள்ள பெண் தேவை. தென்கலை சம்மதம். பெட்டி எண்: 1131.

* பாரத்வாஜ தஞ்சை வடமாள் கேட்டை, 30/5' 11''/1500/- பி. எஸ்ஸி வரை படித்து பம்பாயில் வேலை, சிவப்பு, ஒரே பையனுக்கு குடும்பப்பாங்கான, 25 வயதுக்குள் அழகான மணமகள் தேவை. ஜாதகத்துடன் விவரம் அனுப்பவும்., முகவரி: Subramanian, Anagha Society, Deendayal Marg, Dombivli, (west) — 421 202.

* சோழிய வெள்ளாளர் பட்டதாரி அரசு உத்தியோகம் இந்தியன் நேவியில் 24/5' 6''/1500/- சம்பளம், நல்ல நிறம், நற்குணங்கள் நிறைந்த மணமகனுக்கு இதே இனத்தைச் சேர்ந்த பட்டதாரி அல்லது + 2 படித்து உத்தியோகத்திலுள்ள நல்ல அழகும், குடும்பப்பாங்கும் தெரிந்த பெண் ஜாதகத்துடன் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண்: 1132.

* 31 வயதான, சொந்த தொழிலில் மாதம் ரூ. 2000/- வருமானமுள்ள, திருநெல்வேலி சைவப் பிள்ளை வகுப்பைச் சேர்ந்த, பூரட்டாதி நட்சத்திரம், 5' 4'' உயரமுள்ள, நல்ல குணமுள்ள, அழகான, ஜாதகத்தில் தோஷமில்லாத வரனுக்கு — ஓரளவு படித்த, குடும்பப்பாங்கான, நல்ல குணமுள்ள பெண் தேவை. பெட்டி எண்: 1133.

* கவரா நாயுடு வகுப்பைச் சார்ந்த, தஞ்சை மாவட்டத்தில் மாநில அரசு பணியில் உள்ள, வயது 31, உயரம் 165 செ. மீ., சம்பளம் 1200/- பையனுக்கு, நல்ல தோற்றம் உடைய குடும்பப் பாங்கான, படித்த பெண் தேவை. ஜாதகம் மற்றும் குடும்ப விவரத்துடன் தொடர்பு கொள்ளவும். பெட்டி எண்: 1134.

* விஸ்வகர்மா தமிழ் 31 வயது பட்டதாரி, நல்ல வேலையில் உள்ள பையனுக்கு மிகவும் சிவப்பு நிறமுள்ள பெண் தேவை. பெண் மட்டுமே முக்கியமாகக் கருதப்படும். தயவு செய்து முழு விவரங்களுடன் எழுதவும். பெட்டி எண்: 1135.

* நெய்வேலி நிலக்கரி நிறுவனத்தில் எக்ஸிக்யூடிவாகப் பணிபுரியும் நல்ல நிறமும் தோற்றமும் உடைய ஆற்காடு முதலியார் வரனுக்கு செவ்வாய் தோஷமுள்ள/இல்லாத படித்த பட்டம் பெற்ற பெண் தேவை. 28/5'10'' பெட்டி எண்: 1136.

* சைவ வேளாளப் பிள்ளை அனுஷ நட்சத்திரம், வயது 31, படிப்பு பி. ஏ., சென்னையில் பிஸினஸ் செய்யும் சிவப்பு நிறமுள்ள அழகான வசதியுள்ள மணமகனுக்கு அதே இனத்தைச் சேர்ந்த மணமகள் தேவை. ஜாதகத்துடன் முழு விவரமும் தெரிவிக்கவும். பெட்டி எண்: 1137.

* சைவ வேளாளர் வகுப்பு, வயது 42, படிப்பு பி. ஏ., அரசுத் துறையில் வேலை, சம்பளம் ரூ. 3000/- எடுப்பான தோற்றம், மனைவி காலமாகி விட்டார். 14, 10 வயதுகளில் இரண்டு ஆண் குழந்தைகள். சொந்த வீடு கௌரவமான குடும்பம். சிக்கல், சிரமம் இல்லை. சைவ — அசைவ வெள்ளாளரில் 30 வயதுக்கு மேற்பட்ட எஸ். எஸ். எல். ஸிக்குக் குறைவு இல்லாத படித்த பெண் தேவை. சிக்கனத் திருமணம். பெட்டி எண்: 1138.

* ஆர்யவைசியர் தஞ்சை மாவட்டத்தைச் சேர்ந்த வரன் ஒரே பையன், சொத்து மதிப்பு 50 லட்சம், மாதவருமானம் 20 ஆயிரம் தோட்டம், பூவம் வயது 45, உயரம் 6 அடி. அதே இனத்தில் நல்ல அழகான குணமுள்ள பெண் தேவை. ஜாதகத்துடன் விண்ணப்பிக்கவும். வரதட்சணை வேண்டியது இல்லை. பெட்டி எண்: 1139.

* நகரத்து செட்டியார், சென்னையில் தனியார் நிறுவனத்தில் கிளார்க். வருவாய் ரூ. 1000/-. எஸ். எஸ். எல். ஸி., எந்தக் கெட்ட பழக்கமும் இல்லாத 34/165 செ. மீ. உயரம், திருமணமாகாத பையனுக்குக் குடும்பப்பாங்கான நல்ல குணம் உள்ள பெண் தேவை.

வரதட்சிணை வேண்டாம் தவிர்த்து எந்த சாதியும் சம்மதம். எளிய திருமணம் போதும். பெட்டி எண்: 1140.

* Wanted bride between 30-35 years with educational background Tamil speaking decent with a profile look for Tamil Brahmin groom aged 37 Haritha Gothram tall heavy built wheatish complexion having own business. Bride should be a Brahmin. Reply with horoscope to Box No.1141

* Wanted fair good looking graduate Non-Kasayapa Iyer Girl qualified in Typewriting Shorthand for Cochin based Tamil Brahmin Punartham graduate 29/159/3000 own business. Please apply with horoscope to Box No.1142

* Alliance invited for graduate, self employed Vadamal/Srivatsa/ Avittam 30 year old/5'7" Boy from employed Girls of respectable family. Contact Box No.1143

* Alliance invited for Bombay based Iyer Boy postgraduate 29/ 3000 Utthirattathi from graduate employed Girls upto 25. Send details and horoscope to Box No.1144

* Alliance for smart, educated, Boy, working in Central Government, 35 years, undertaking, 2500 monthly, Gounder from respectable family Girl other caste may apply to Box No.1145

* கார்காத்த வேளாளர், எம்.ஏ. படித்துள்ள வையன், கேட்டை நட்சத்திரம், வயது 31, உயரம் 5'8" நல்ல சிவப்பு நிறம், கோவையில் சொந்தமாகத் தொழில் நடத்துபவர். படித்த, சிவப்பு நிறமான, அழகான பெண் தேவை. ஜாதகத்துடன் விவரங்கள் எழுதவும். பெட்டி எண்: 1146.

* தனியாரிடம்பணிபுரியும், அஞ்சல் வழியில் பி. லிட் படித்துக் கொண்டிருக்கும், 36 வயது, தஞ்சை மாவட்டக் கார்காத்தார் இன வரனுக்கு, அதே இனத்தில் பட்டதாரியான, (பி. எட். முடித்திருந்தால் நல்லது) வேலையிலில்லாத மணமகள் தேவை. ஜாதகத்துடன் எழுதுக. பெட்டி எண்: 1147.

* தேசிய மயமாக்கப்பட்ட வங்கியில் பணிபுரியும் இந்து பள்ளர் வகுப்பைச் சேர்ந்த 35 வயது, 155 செ. மீ. உயரமுள்ள வரனுக்கு அதே வகுப்பைச் சேர்ந்த, நல்ல குடும்பத்திலிருந்து மணப்பெண் தேவை., பெட்டி எண்: 1148.

* கள்ளர் இனத்தைச் சார்ந்த அரசு சார்பு நிறுவனத்தில் வேலை பார்க்கும் பட்டப்படிப்பு படித்த வரனுக்கு 27/162/1300, அதே இனத்தைச் சேர்ந்த பட்டப்படிப்பு படித்த அரசாங்கத்தில் வேலை பார்க்கும் நல்ல அழகான பெண் தேவை. பெட்டி எண்: 1149.

* மௌத்கல்ய கோத்திரம், வடமாள், அஸ்வதி நவம்பர் 1959, வேலை பஜாஜ் ஆட்டோ, பூனா, பி. காம், உயரம் 5'3" மாத சம்பளம் ரூ. 2500/- இந்த வரனுக்கு நல்ல படிப்பும், குணமும், லட்சணமும் கொண்ட குடும்பப் பாங்கான பெண் தேவை. செவ்வாய் தோஷம் உண்டு. பெட்டி எண்: 1150.

* பத்தாம் வகுப்பு முடித்த, 31 வயது நிறைவுற்ற, நல்ல தோற்றமுள்ள, கேட்கும், பேசும் திறனில்லாத தையல் வேலை அறிந்த பாரத்வாஜ கோத்திரம், வடமாள் பெண்ணுக்கு மணமகன் தேவை. நட்சத்திரம் மூலம், விவரங்களுக்கு: ராமகிருஷ்ணன், 12, பாலாஜி நகர், முதல் தெரு, சென்னை — 600 092.

* பிரஹசரணம், கௌதமகோத்திரம், வயது 28, 5'6" அனுஷ நட்சத்திரம், மத்திய அரசு தபால் இலாகா அக்கவுண்டன்ட் ரூ. 1700 வரனுக்கு சென்னையில் மத்திய, மாநில அரசு, சிறந்த கம்பெனி அல்லது ஆசிரியை வேலை பெண் தேவை. பட்டப்படிப்பு இல்லாமலும் இருக்கலாம். உட்பிரிவு சம்மதம். தொடர்பு கொள்ள வேண்டிய முகவரி: ஆர். ராமநாதன், 4 ஏ, மதுர கவித் தெரு, கிழக்குத் தாம்பரம், சென்னை — 59.



மணமகன் தேவை

* அகமுடைய முதலியார் வகுப்பில் நல்ல நிறமும், அழகும், குடும்பப்பாங்கான 8 — ஆம் வகுப்பு படித்துள்ள புனர்பூசம் 20/155 பெண்ணுக்கு நல்ல பண்புள்ள வேலையில் உள்ள மணமகன் தேவை. முதலியார் வகுப்பில் உட்பிரிவு சம்மதம். குடும்ப விவரம் மற்றும் ஜாதகத்துடன் எழுதுக. பெட்டி எண்: 2135.

* கௌண்டின்ய ப்ரஹசரணம், 36/5'4" புனர்பூசம், மாத வருமானம் ரூ. 1000/- (தனியார் துறை) உள்ள தமிழ் ஐயர் பெண்ணிற்கு 40 — 44 வயதுள்ள தகுந்த வரன் தேவை. ஜாதகம் இல்லை. உட்பிரிவுகள் சம்மதம். விவாகரத்தான இரண்டாம் தாரம் சம்மதம். பெட்டி எண்: 2136.

* பாலக்காடு அய்யர் வடமாள், நைத்துருவ காசியப கோத்திரம், நட்சத்திரம் அஸ்தம், வயது 28, உயரம் 5 அடி 4 அங்குலம், எஸ். எஸ். எல். சி. வரை படித்த வேலைக்குச் செல்லாத விவாகரத்து பெற்ற பெண்ணிற்கு மணமகன் தேவை. விவாகரத்தானவர்களும், தாரமிழந்தவர்களும் விண்ணப்பிக்கலாம். வயது 40—க்குள் இருக்க வேண்டும். பெட்டி எண்: 2137.

* வடமாள், கௌண்டின்ய கோத்திரம், பூசம், வயது 27, தென்னக இரயில்வேயில் வேலை பார்க்கும் (ரூ. 1200) குடும்பப் பாங்கான பெண்ணிற்கு (Deaf & Dumb from birth) நிரந்தர வேலையில் உள்ள மணமகன் (திருச்சி/ தஞ்சை மாவட்டத்தில் உள்ள) தேவை. பெட்டி எண்: 2138.

* பாரத்வாஜ குல நாட்டார் வகுப்பைச் சேர்ந்த 21 வயதுள்ள நல்ல குடும்பத்தைச் சேர்ந்த அழகும், பண்பும் உள்ள பெண்ணுக்கு (சுத்த ஜாதகம் — வட ஆற்காடு மாவட்டம்) அதே இனத்தில் 25 — 30 வயதுள்ள, அரசாங்கம்/தனியார்/சுய தொழில் புரியும் நல்ல குடும்பத்தைச் சேர்ந்த ஒழுக்கம் நிறைந்த மணமகன் தேவை. ஜாதக குடும்ப விவரத்துடன் பெற்றோர்கள் தொடர்பு கொள்ளவும். பெட்டி எண்: 2139.

* எஸ். எஸ். எல். சி. வரை படித்த வேலையில்லாத குடும்பப் பாங்கான பெண்ணிற்கு அரசாங்க உத்தியோகம் அல்லது நிரந்தர கம்பெனியில் வேலை பார்க்கும் மணமகன் தேவை. வயது 35 முதல் 40 க்குள் இருக்க வேண்டும். ஹரித கோத்திரம். பெண்ணின் நட்சத்திரம் புனர்பூசம். உடனே கல்யாணம் நடத்தப்படும். பெட்டி எண்: 2140.

* மாநில அரசு கல்வித் துறையில், திருச்சியில் நிரந்தர வேலையில் (வேறு இடத்திற்கு மாற்றல் கிடைக்காத) இருக்கும் ஐயர், பிரஹசரணம், பாரத்வாஜம், சுவாதி 32/5'2"/ரூ. 1000/- பெறும் அழகான நல்ல குடும்பப் பெண்ணிற்கு நிரந்தர உத்தியோகத்தில் உள்ள மணமகன் தேவை. எப்பிரிவும் சம்மதம். பெட்டி எண்: 2141.

* செங்குந்த முதலியார், வயது 30, 5'2" உயரமுள்ள மாநில, மத்திய அரசில் ரூ. 1500/- சம்பாதிக்கும் பி. எஸ்ஸி. பட்டதாரி பெண்ணிற்கு அதே இனத்தில் மத்திய/மாநில/தனியார் வேலையில் உள்ள மணமகன் தேவை.

திருமண மலர் பகுதியில் விளம்பரம் செய்யக் கட்டணம் ரூ. 50/—. தொகையை, 'மங்கையர் மலர்' என்ற பெயருக்குச் சென்னையில் உள்ள ஏதாவது ஒரு வங்கியில் மாற்றக் கூடிய MICR டிமாண்ட் டிராப்டாக அனுப்ப வேண்டும். அல்லது மணியார்டர் மூலமாக அனுப்பலாம். போஸ்டல் ஆர்டர் ஒத்துக் கொள்வதில்லை. ஒரு விளம்பரத்தில் ஒரு வரனுக்கு 30 வார்த்தைகளுக்குள் விவரங்கள் தரவேண்டும். திருமண மலர் பகுதியில் விளம்பரம் செய்பவர்களின் விலாசங்களைக் கொடுப்பதற்கில்லை. விளம்பரங்களுக்குப் பதில் அனுப்புபவர்கள், "விளம்பரதாரர் பெட்டி எண்...... C/o. மங்கையர் மலர், கிண்டி, சென்னை — 600 032 என்ற விலாசத்திற்கு அனுப்ப வேண்டும். தனிப்பட்ட கடிதப் போக்குவரத்து கிடையாது.

உட்பிரிவுகள் சம்மதம். பெட்டி எண்: 2142.

* வன்னியர்சமூகத்தைச்சேர்ந்த நல்ல குடும்பத்தில் அழகும் பண்பும் நிறைந்த பி. ஏ. படித்த 26 வயது பெண்ணுக்கு அதே இனத்தில் 28 — 30 வயதுள்ள படித்து அரசுப் பணி, ஆசிரியர் அல்லது நல்ல தனியார் நிறுவனத்தில் பணி புரியும் நல்ல குடும்பத்தில், ஒழுக்கம் நிறைந்த பட்டதாரி மணமகன் தேவை. ஜாதக, குடும்ப விவரங்களுடன் பெற்றோர் தொடர்பு கொள்ள வேண்டிய பெட்டி எண்: 2143.

* 26 வயது நிரம்பிய எம். ஏ. எம். எட். படித்த கார்காத்தார் சைவ வேளாளர் குலத்தைச் சேர்ந்த, நல்ல குடும்பச் சூழல் உள்ள பெண்ணிற்கு வங்கி, பொறியியல், கல்லூரி ஆசிரியர் தேவை. உயரம் 5.6 அடி. மாநிறம். பெட்டி எண்: 2144.

* சோழிய வேளாளர், 21 வயது, உயரம் 150 செ. மீ. + 2 தேறிய சிவப்பு நிறமுள்ள, குடும்ப நிர்வாகத் தேர்ச்சி பெற்றுள்ள பெண்ணிற்கு, மத்திய/மாநில, தனியார் நிறுவனங்களில் பணிபுரியும் மணமகன் தேவை. வேளாள இனத்தில் உட்பிரிவுகளும் சம்மதம். பெட்டி எண்: 2145.

* கள்ளர் வகுப்பைச் சேர்ந்த எம். எஸ்ஸி பட்டதாரி பெண் வயது 23, நிறம் சிவப்பு, உயரம் 5' 3" இந்தப் பெண்ணுக்கு இதே வகுப்பைச் சேர்ந்த வரன் தேவை. பி. ஈ./சி. ஏ./எம். பி. பி. எஸ். ஆகவும் வேலையில் இருக்க வேண்டும். பெண்ணின் தகப்பனார் பட்டப்பெயர் பல்லவராயர். தனியார் துறையில் அதிகாரியாக இருக்கிறார். வரனின் ஜாதகத்துடன் அனுப்பவும். பெட்டி எண்: 2146.

* பிரஹசரணம், பரணி நட்சத்திரம், நிதுந்தி கோத்திரம், வயது 25/5' 3" எஸ். எஸ். எல். சி., ஆங்கிலம் ஹையர் டைப் பாஸ் செய்த பெண்ணுக்கு அரசு/தனியார் துறையில் வேலை பார்க்கும் மணமகன் தேவை. ஜாதகம், குடும்ப விவரங்களுடன் தொடர்பு கொள்ளவும். பெட்டி எண்: 2147.

* தமிழ், விஸ்வகர்மா (நகை தொழில்) வயது 27, நல்ல குசியாகச் சமைக்கத் தெரிந்த குடும்பப்பாங்கான, ஆரோக்கியமான பெண்ணிற்கு அரசு/தனியார் துறை/சொந்தத் தொழில் செய்பவர் அன்புமயமான இல்லறம் நடத்திட சட்டப்படி விவாகரத்துப் பெற்ற பெண்ணிற்கு. இதே இனத்தைச் சேர்ந்த வரன்கள் குடும்ப விவரங்களுடன் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண்: 2148.

* முப்பத்தெட்டு வயது. அழகும், குடும்பப்பாங்கும், கடவுள் பக்தியும் தமிழக அரசு பணியில் உள்ள வடகலை ஐயங்கார் ஸ்ரீவத்ச கோத்திரம் மிருகசீரிஷம் உள்ள பெண்ணுக்கு ஏற்ற மணமகன் தேவை. தாரமிழந்தோரும், விவாகரத்துப் பெற்றோரும் (உட்பிரிவு வேற்றுமை இல்லை) அல்லது இந்துவில் சைவமாக உள்ளவர்களும் எழுதவும். முகவரி: டி. கே. சுவாமிநாதன், தபால் பெட்டி 16, காஞ்சிபுரம் — 631 502.

* Wanted bridegroom for tall fair BA/30/165 domestically trained Girl. No bars. Widowers/divorcee without encumbrances can also apply to Box No.2149

* Broadminded groom for Vadama, Bharadwaja, Uthiradam, 4th Quarter, Mars seventh house, very fair complexioned, domestically well trained Girl aged 33. Undergone open heart surgery 12 years back. Healthy, slim, intelligent. Reply to Box No.2150

* Suitable alliance invited for Vadama fair, smart Graduate Bride (33) 5'5"/Anusham/Kousikam/Southern Railway permanent Senior Steno at Madras (10 years service). Write to Box No. 2151.

* Alliance invited from respectable well placed Iyer groom for Vadama, Double post-graduate, fair, good looking Girl Born Dec., 1959 163 cms. Avittam, Write with horoscope and full particulars to Box No.2152

* Wanted suitable groom for Vadama Iyer Girl Born Oct., 1952 Shadayam 160cms. Wheat complexion good looking knowing music domestically well qualified, graduate. Send horoscope and full details to Box No.2153

* Correspondence invited from Agamudayar (Mukkulathor) grooms preferably Doctors, Engineers and other suitable qualifications for Dental Surgeon Girl, 27 yrs. Apply with full particulars to Box No.2154

* Alliance invited from well educated decently employed non-Bharadwaja Iyer grooms for fair cultured domestically well trained Tamil Iyer Girl 21/158/B.Com. Anusham brought up in A.P. Correspond with horoscope to Box No.2155

* சைவ பிள்ளை வகுப்பு, வயது 21, உயரம் 5 அடி, சிவப்பு நிறம், படிப்பு எஸ். எஸ். எல். சி., தையல் — சமையற்கலை தெரிந்த பெண்ணிற்கு அதே வகுப்பில் குறைந்தது எஸ். எஸ். எல். சி. அல்லது ஐ. டி. ஐ. படித்து மாதம் ரூ. 1000/- சம்பளத்தில் உள்ள சிவப்பு நிறமுடைய மணமகன் தேவை. ஜாதகம் மற்றும் அனைத்து விவரங்களுடன் தொடர்பு கொள்ளவும். பெட்டி எண்: 2156.

* M.Sc., M.Phil., B.Ed., படித்து அரசாங்க கல்லூரியில் உதவி பேராசிரியர் வேலையில் இருக்கும் 29 வயதுள்ள சம்பளம் ரூ. 3000/— வேளாள கவுண்டர் பெண்ணுக்கு, இன்ஜினியர், டாக்டர், ஆபீஸர், பேராசிரியர் அல்லது தகுதியுள்ள வரன் தேவை. உட்பிரிவு சம்மதம். பெட்டி எண்: 2157

* Alliance invited for Central Govt employed bride, post graduate 23/155/Uthrattathi mars sukra seventh. Intercaste parentage. Father Brahmin mother maratta. Contact Sundaram, 53, First Main Road, Rajaannamalaipuram, Madras 600 028

* வடமாள், கௌசிகம், அவிட்டம், அய்யர், பி. எஸ்ஸி. பாஸ் செய்து, டைப்பிங் இங்கிலீஷ் தமிழ் ஹையர் மற்றும் கம்ப்யூட்டர் படித்துத் தற்போது தனியார் அலுவலகத்தில் பணிபுரியும் பெண்ணுக்குத் தகுந்த வரன் தேவை. பெண் வயது 23, உயரம் 156 செ.மீ. பெட்டி எண்: 2158.

* 28, ஐந்தரை அடி உயரம், பி.யு.சி., தட்டச்சும், சுருக்கெழுத்தும் (தமிழ், ஆங்கிலம்) உயர் நிலையில் தேறிய ரூ. 600/- சம்பளம் பெறும் கார்த்திகை/பாரத்வாஜம்/தென்கலை ஐயங்கார்/தந்தையற்ற பெண்ணிற்கு உயர்ந்த குணமும் நடுத்தர வசதியுமுள்ள மாப்பிள்ளை தேவை. உட்பிரிவுகள் சம்மதம். பெட்டி எண்: 2159.

* பிராமண கன்னட வகுப்பைச் சேர்ந்த தமிழ்நாடு சர்வோதய சங்கம் காதி வஸ்திராலயத்தில் வேலை பார்க்கும் பெண்ணிற்கு அதே வகுப்பைச் சேர்ந்த பராசர கோத்திரம் அல்லாத அரசாங்க அலுவலகத்தில் வேலை பார்க்கும் மணமகன் 33 லிருந்து 35 வயதிற்குள் தேவை. பெட்டி எண்: 2160.

* பலிஜா நாயுடு வகுப்பைச் சார்ந்த, சதர்ன் ரெயில்வே சென்னையில் பணிபுரியும் சம்பளம் ரூ. 2000/- உயரம் 145 செ. மீ., வயது 30, குடும்பப்பாங்கும், குணமும் நிறைந்த பெண்ணிற்கு நல்ல பணியில் உள்ள, அதே வகுப்பிலிருந்து மணமகன் தேவை. பெட்டி எண்: 2161.

* எம்.காம்., எம்.எட்., பி.ஜி. ஆசிரியை, வயது 30, மாத வருமானம் ரூ. 2500/— செவ்வாய் தோஷம் செட்டியார் பெண்ணிற்கு படித்த, வேலையில் உள்ள வரன் தேவை. ஜாதி பேதமில்லை. பெட்டி எண்: 2162.

* இந்து பிராமணர் வடமாள் பிரிவில் கர்க்க கோத்திரத்தைச் சார்ந்த தேசியமயமாக்கப்பட்ட வங்கியில் வேலை பார்க்கும் இளம் விதவைக்கு மணமகன் தேவை. வயது 27. குழந்தை இல்லை. தனியார், அரசு நிறுவனங்கள், வங்கிகளில் வேலை பார்க்கும் சட்டப்படி விவாகரத்து ஆனவர், தாரமிழந்தவர் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண்: 2163.

* வடமாள், பாரத்வாஜ கோத்திரம், ஐயர் (தமிழ்) ஹஸ்த நக்ஷத்திரம், பி.யு.சி. 33 வயது, சிவப்பு, உயரம் 5'3'', சென்னை மாநில அரசில் சுருக்கெழுத்தராக வேலை பார்க்கும் பெண்ணிற்கு, மத்திய/மாநில/மத்திய மாநில அரசு ஏற்று நடத்தும் அலுவலகத்தில் வேலை பார்க்கும் வரன்கள், வேலை, குடும்ப விவரங்களுடன் ஜாதகம் தேவை. பெட்டி எண்: 2164.

* ஐயர் வடமாள், வாதுல கோத்திரம், பூரட்டாதி, வயது 22/151/1500 மாத வருமானம், சென்னையில் மத்திய அரசு அலுவலகத்தில் பணிபுரியும் அழகுள்ள பெண்ணிற்கு பொருத்தமான, நல்ல வேலையில் இருக்கும் மணமகன் தேவை. ஜாதகம், குடும்ப விவரங்களுடன் அனுப்பவும். பெட்டி எண்: 2165.

* வயது 27, எஸ்.எஸ்.எல்.சி., வரை படித்துள்ள பலிஜா நாயுடு பெண்ணுக்கு, அதே இனத்தில் நல்ல நிலையிலுள்ள அல்லது உத்தியோகத்திலுள்ள பட்டதாரி மணமகன் தேவை. ஜாதகக் குறிப்புடன் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண்: 2166.

* Alliance invited from well employed Iyer graduates for Brahacharanam Kasyapa graduate Girl Pooyam 27/150 based Ernakulam. Please apply with horoscope to Box No.2167

* Alliance invited from any Brahmin subsect for B.A., Vathimal, Aswathi, Bharadwaja Gothram 32 years fair slim Girl employed as Stenographer in reputed company, Madras. Salary Rs.1700/- p.m. Send horoscope to Box No.2168

* Alliance invited from Vadama/Brahacharanam suitably qualified and well employed grooms for Srivatsa, Vadama, Swathi, Girl slim, 30/155, M.A. (Ph.D) working in Madras University. Reply with horoscope details to Box No.2169

* Wanted well placed well qualified Non-Srivatsa, Vadama Boys above 170 cms. for 31 years fair, pretty, tall, accomplished Bank Officer. Pooram. Horoscope to Box No.2170

* Alliance invited from Madras settled suitable CA/BE Boy for Tamilian Iyer Girl Vadama Vadhula gothram Pooradam star 23/156/1400 fair M.Com., PGDIP Comp software, doing ICWAI (Final) clerk State Bank of India Madras cirlce. Please correspond with horoscope to Box No.2171

* Iyer bride, Srivatsa Brahacharanam, 24/160/Anusham, fair complexion B.Com/Typing English/Tamil employed temporarily in private concern — requires groom employed in Central — State — Banking Services below 30 years — Vadamal can also apply — Horoscope needed. Contact to Box No.2172

* தஞ்சை மாவட்டம் சைவ கார்காத்த வெள்ளாள இனத்தைச் சேர்ந்த பி.காம்., படித்துள்ள 25 வயது மணமகளுக்கு அதே இனத்தைச் சேர்ந்த அரசாங்க மற்றும் தனியார் நிறுவனத்தில் வேலையிலுள்ள பொருத்தமான மாப்பிள்ளைத் தேவை. பெட்டி எண்: 2173.

* வன்னியர் D. G. O. M. D. (Glstetrics & Gynaecology) படித்த பெண்ணுக்கு டாக்டர் மணமகன் தேவை. பெண் மாநிறம், உயரம் 165 செ. மீ. வயது 26. ஜாதி பேதமில்லை. ஜாதகத்துடன் விவரங்கள் எழுதவும். பெட்டி எண்: 2174.

* கார்காத்த வேளாளர் M.Sc (Nut) இறுதி ஆண்டு படிக்கும் பெண், மாநிறம், சித்திரை நட்சத்திரம், வயது 22, உயரம் 5' 5½'' படித்த மணமகன் தேவை. ஜாதகத்துடன் விவரங்கள் எழுதவும். பெட்டி எண்: 2175.

* சோழிய வேளாளர் பெண் 26 வயது, 5'6'' M.A., with additional professional degree: சென்னை மகளிர் கல்லூரியொன்றில் ரூ. 3000/— U.G.C. மாத வருமானம். சென்னையில் நிரந்தர பணியில் உள்ள நடுத்தரக் குடும்பங்களில் வரன் தேவை. References குறிப்பிட்டு பெற்றோர்கள் எழுத வேண்டிய பெட்டி எண்: 2176.

* ஆயில்ய நட்சத்திரம், மௌத்கல்ய கோத்திரம், வடகலை, 25 வயது, தனியார் கம்பெனியில் வேலை பார்க்கும் பெண்ணிற்கு தகுந்த வரன் தேவை. உயரம் 5 அடி, 3 அங்குலம், உட்பிரிவுகள் சம்மதம். பெட்டி எண்: 2177.

* கம்மவார் நாயுடு 27 வயது, 165 செ.மீ., உயரமும் நல்ல தோற்றமும் உடைய கார்த்திகை 3—ம் பாதம், ரிஷப ராசி, எம்.ஏ., (அஞ்சல் வழி) படித்து வரும் மத்திய தர வகுப்பு, சொந்த வீடு, நிலமும் சகல வசதியுள்ள, தந்தை மத்திய அரசு (கெஜட்டெட்) பணிபுரியும் சி.எல்.ஐ. ஆபீசரின் ஒரே பெண்ணுக்கு மத்திய/மாநில/LTD Co., நிறுவனங்களில் நிரந்தர வேலையில் உள்ள அதே பிரிவைச் சேர்ந்த தகுதியுள்ள மணமகன் தேவை. நல்ல முறையில் திருமணம் செய்து தரப்படும். ஜாதக குடும்ப விபரத்துடன் பெற்றோர்கள் தொடர்பு கொள்ளவும். பெட்டி எண்: 2178.

* Alliance for Bharadwaja Vadama Iyer Girl 28/155, slim convent educated graduate, employed in Tatas. Write to Ramesh, 30 D Kagalnagar, Jamshedpur - 831 011.



* பிரஹசரணம்,ஸ்ரீவத்ஸகோத்திரம், மிருகசீரிஷம், 35 வயது, 5'5'' பி.ஏ., மத்திய அரசு நிறுவனம் சென்னையில் பணிபுரியும் பெண்ணிற்கு தகுந்த ஐயர் பையன் தேவை. உட்பிரிவு சம்மதம். ஜாதகத்துடன் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண்: 2179.

* Alliance invited from Tamil based Hindu Nadar bridegroom, preferably Doctor, Engineer, C.A.'s Bank/LIC officer, Executives, Lecturer, age below 28, good looking, highly qualified well employed decent family background for a good looking Girl, 22/5'-4'', M.A. English Literature, star Thiruvathirai, unemployed decent family. Father, Engineer in foreign country since 1975. Widower or divorcee don't need to apply. Immediate reply with horoscope and family details to Box No. 2180.

* Alliance invited from non-pourugutsya smartha Iyer Graduate boys between 33—35 employed in Bank/Govt/Public Sector for Astasahasram post-graduate girl 30/163 Visakam IV Padam, slim, fair employed temporarily in a School. Reply with horoscope and family details to Box No. 2181.

* சோழிய வெள்ளாள பெண், 38 வயது, எம். ஏ. பி. டி., மாத சம்பளம்ரூ. 2000/-, ஆசிரியைக்கு படித்த, வேலையுள்ள, தகுதியான மாப்பிள்ளை தேவை. பெட்டி எண்: 2182.

* வடமான், பாரத்வாஜம், உத்திராடம், பி. ஏ., இந்தி டீச்சர், சம்பளம் 1000/-க்கு மேல். 33 வயது பெண்ணுக்கு 36 முதல் 42 வயது பையன் தேவை. வடமான், பிரஹசரணம், அஷ்டசகஸ்ர பையன் இருந்தாலும் பரவாயில்லை. ஊர் சேலம். பையன் வேலையில் இருக்க வேண்டும். பெட்டி எண்: 2183.

* வணிக வைஸ்ய செட்டியார் ஜனமுனிஷி கோத்திரம், சுவாதி நட்சத்திரம், மாநிறம், எஸ். எஸ். எல். சி. பாஸ் செய்த 23 வயது பெண்ணிற்கு சென்னையிலேயே நல்ல உத்தியோகத்தில் உள்ள நான்கு இலக்கம் சம்பளம் பெறும் அல்லது தொழில் செய்யும் மணமகன் 28 வயதிற்குள் தேவை. ஜாதகத்துடன் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண்: 2184.

* பார்கவ குலம் (நத்தமர்) தமிழக அரசுப் பள்ளியில் தமிழ் ஆசிரியையாகப் பணிபுரியும் 30 வயது மணமகளுக்கு. அதே பிரிவைச் சேர்ந்த, அரசுப் பணியில், தனியார் துறையில் அல்லது சொந்தத் தொழிலில் பணிபுரியும் மணமகன் தேவை. பெட்டி எண்: 2185.

* தென்கலை விஸ்வாமித்ர கோத்திரம், எம்.எஸ்.சி., 26/157 எல்.ஐ.சி.யில் வேலை பார்க்கும் அழகான பெண்ணுக்கு, நல்ல நிரந்தர உத்தியோகம், நற்குணம் உடைய 33 வயதுக்குட்பட்ட ஐயங்கார் மணமகன் தேவை. பெட்டி எண்: 2186.

* வடமா ஐயர், ஸ்ரீவத்ஸ கோத்திரம், விசாகம் கடைசி பாதம், வயது 32, உயரம் 5'4'', மாநிறம், எஸ்.எஸ்.எல்.சி., மாநில அரசில் ரூ. 1300 சம்பளம் பெறும் பெண்ணிற்கு தகுதியானவர்களிடமிருந்து குடும்ப விவரங்களுடன் ஜாதக நகல்கள் வரவேற்கப்படுகின்றன. வேறு உட்பிரிவுகளும் சம்மதம். பெட்டி எண்: 2187.

* பிரஹசரணம், பாரத்வாஜ கோத்திரம், மகம், பெண் வயது 25, டைப்ரைட்டிங் தமிழ், ஆங்கிலம், ஹையர், பி.எஸ்.சி., 3 வது வருடம், மாநிறம், ஒல்லியான தேகம், 155 செ.மீ., திருச்சி மாவட்டம், வேலைக்கு அனுப்ப சம்மதம். உட்பிரிவு சம்மதம். நிரந்தர வேலையில் இருப்பவர் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண்: 2188.

மணமகள் —
மணமகன் தேவை

* Wanted alliance for Sourashtra Girl 23 years M.A. (Sanskrit) and her brother 27 years B.Sc., employed Nationalised Bank Lucknow. Contact A.N. Krishnan, D-19/5, Paper Mill Colony, Lucknow - 226 006

* Wanted mutual alliance for Vadamal Kousika Kettai Tamil Iyer Girl aged 36 years, fair complexioned unemployed studied upto intermediate 5' and for brother 32 years B.Com., Bank Officer, 5'8'' — For Boy strictly on Mutual Basis — Subsects acceptable. Only Brahmins need apply to Box No.3016

* பி.யு.சி./டிப்ளமோ/30/5'7' ரூ.2000 மத்திய அரசு பணியில் உள்ள வரனுக்கு படித்த குடும்பப்பாங்கான பெண் தேவை. இவரது தங்கை 22/5'/எஸ்.எஸ்.எல்.சி., மாநிறம், குடும்பப்பாங்கான பெண்ணுக்கு படித்து அரசாங்க வேலையில் இருக்கும் தகுந்த வரன் தேவை. நாயுடு சமூகத்தை சேர்ந்தவர் மட்டும் விண்ணப்பிக்கவும். உட்பிரிவுகள் சம்மதம். பெட்டி எண்: 3017.

* மணமகன் தமிழ் ஐயர். பிரஹசரணம். ஆத்ரேய கோத்திரம். பரணி நட்சத்திரம், 30 வயது ஹைதராபாத்தில் மத்திய அரசாங்க அலுவலகத்தில் ஸ்டெனோகிராபர். சம்பளம் ரூ. 2000/— பையனின் குடும்பப்பாங்கான வேலையில் இல்லாத தங்கைக்கு 27 வயது உத்திராடம் நட்சத்திரம். தனித் தனியாகவோ அல்லது பெண் கொடுத்து வாங்கவோ சம்மதம். பெட்டி எண்: 3018.

* முதலியார், தனியார் பிரஸ்ஸில் ரூ. 700/— 31 வயது, 5'8'' சிவப்பு நிற பையனுக்கு வேலையிலுள்ள/இல்லாத மணமகளும், 23 வயது +1, தட்டெழுத்து தெரிந்த மாநிற பெண்ணிற்கு நல்ல வேலையில் உள்ள மணமகனும் தேவை. பெண் கொடுத்து எடுப்பதும் சம்மதம். பிள்ளைகளும் விண்ணப்பிக்கலாம். பெட்டி எண்: 3019.



பாதன் பப்ளிகேஷன்ஸ் பிரைவேட் லிமிடெட் சார்பாகப் பாதன் அச்சகத்தில் ஆசிரியர் பொறுப்பேற்று அச்சிட்டு வெளியிடுபவர்: வி. முரளி. துணை ஆசிரியர்: மஞ்சுளா ரமேஷ்.
நிர்வாகக் காரியாலயம்: ரேஸ்கோர்ஸ் சாலே, கிண்டி, சென்னை—600 032. போன்: 4 3154 3, 4 34 157 4 34 14 5.
ஆண்டுச் சந்தா — உள்நாடு: ரூ. 48/—; வெளிநாடு: கப்பல் தபால் ரூ. 120/—; விமானத் தபால் ரூ. 270/—.
ஆறுமாதச் சந்தா — உள்நாடு: ரூ. 24/—; வெளிநாடு: கப்பல் தபால் ரூ. 60/—; விமானத் தபால் ரூ. 135/—.

டார். ஆனால் போகரின் வாக்கு பலித்தது. அப்போது பொருளாளராக இருந்த அவர் பிறகு தி. மு. க. விலிருந்து விலகி ஆட்சியைப் பிடித்தார். எங்களை நினைவு வைத்துக் கொண்டு ஆர். எம். வி. மூலமாக மணியனையும், வித்வான் வே. லட்சுமணனையும் கொண்ட திருப்பணிக் குழு அமைக்கப்பட்டது.

இப்போது ஓரளவிற்குக் கோயில் கட்டி முடித்து இருக்கிறோம். ஆனால் அந்த அம்மனின் ஈர்ப்புச் சக்தி அளவிற்கரியதாக இருக்கிறது. ஒருமுறை இந்தக் கோவிலுக்கு வந்தவர்கள் கட்டாயம் இங்கு மீண்டும் வருகிறார்கள். செவ்வாயிலும், வெள்ளியிலும்



வருகின்ற பெண்களின் எண்ணிக்கை ஆயிரத்தைத் தாண்டுகிறது. ஐந்து வெள்ளிக்கிழமைகளுக்குத் தொடர்ந்து வந்து வேண்டுதல் நிகழ்த்திய கன்னிப் பெண்கள் நிச்சயமாக மாங்கல்யம் பெறுகிறார்கள். இவருடைய சக்தி நாளுக்கு நாள் வீர்யம் கொண்டு வெளிப்பட்டுக் கொண்டு இருப்பதை நான் கண்ணாரக் காண்கிறேன்.

இந்தக் கோயிலுக்காகப் பெரிதாக விளம்பரங்கள் செய்வதில்லை. ஆனால் பக்தர்கள் எப்படியோ கேள்விப்பட்டு வந்து கொண்டு இருக்கிறார்கள்.

விசேஷமாகப் புதுவண்டி வாங்குபவர்கள் இங்கே பூஜை போட்டுச் சென்றால், தாங்கள் செழிப்பதை அவர்கள் அனுபவ பூர்வமாக உணருகிறார்கள். பலர் எனக்குக் கதையாகவும் சொல்கிறார்கள். ஒரு நாளைக்கு எங்கெங்கோ ஊர்களில் இருந்தெல்லாம் புதிய புதிய கார்கள் வந்து பூஜை போட்டுச் செல்கின்றன.

நவராத்திரியை இங்கே விசேஷமாகக் கொண்டாடுகிறோம். முக்கியமாகச் 'செங்கோல் பூஜை' இங்கு வெகு சிறப்பாகக் கொண்டாடப்படுகிறது. அம்மனின் கையில் இருக்கும் செங்கோலுக்குப் பூஜை செய்து நாடு சுபிட்சம் பெற்று தழைத்து வாழ வேண்டும் என்பதே அதன் நோக்கம்.

தெத்துப்பட்டி திண்டுக்கல்லில் இருந்து இருபத்திரண்டு கிலோ மீட்டர் தொலைவில் இருக்கிறது. பழனி — மதுரை செல்லும் நெடுஞ்சாலையில் உள்ளது இந்த ஊர். அருள்மிகு இராஜகாளியம்மன் கோவில் பிரபலமாக ஆக ஆரம்பித்த பிறகு திண்டுக்கல்லில் இருந்து பஸ்கள் விடப்படுகின்றன.

பட்டர் பேப்பரைச் சிறிது நெய் தடவி, பருப்புத் தேங்காய்க் கூட்டினுள் வைத்து, பருப்புத் தேங்காய் செய்தால், எடுப்பது சுலபம்.

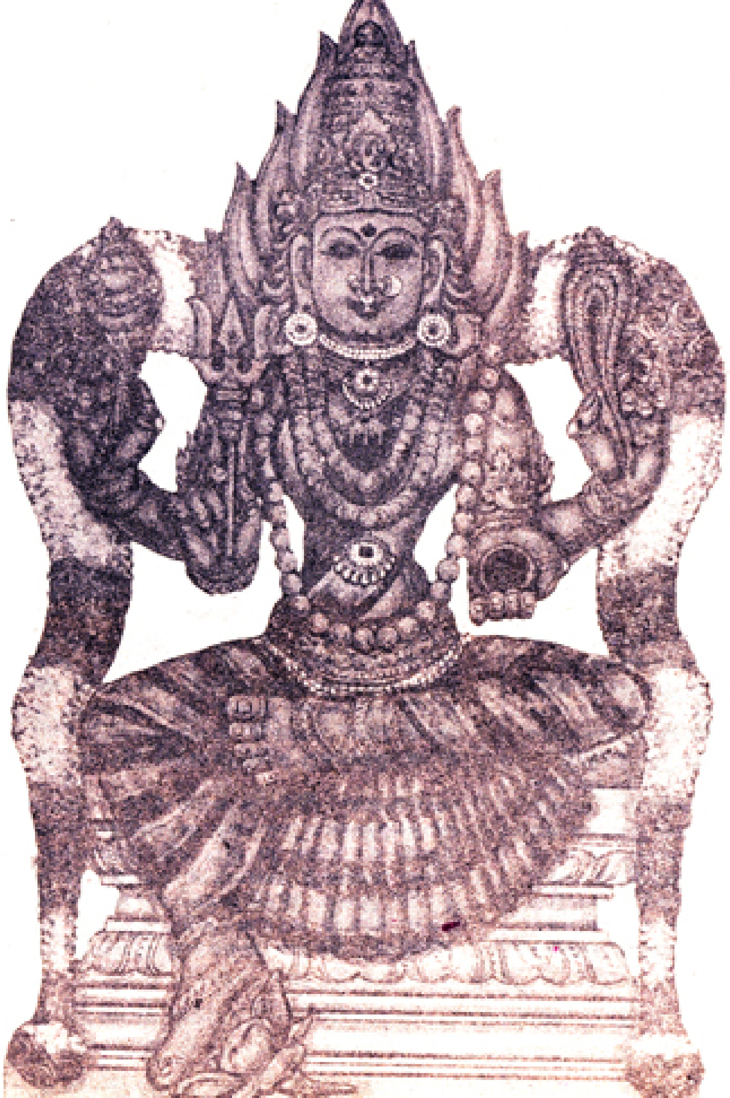
— பார்வதி.



மதுரை வழி செல்லுபவர்கள் பழனி ரோடில நேராகவே செல்லலாம். மதுரையில் இருந்து எழுபது கிலோமீட்டர் தொலைவில் உள்ளது இந்தக் கிராமம்.

கையிலே பாசாங்குசம், சூலம், குங்குமம் தாங்கி சாந்த சொருபியாக அம்மன் வீற்றிருக்கிறாள். இராஜகாளிக்கு என ஆலயம் அமைவது இந்த ஓர் இடத்தில்தான். மாந்தோப்பின் நடுவிலே அமைதியிலே அருளாட்சி நடத்திக் கொண்டிருக்கிறாள் இந்த அகிலத்தின் அன்னை இராஜகாளி.

— பவித்ரா.



இராஜகாளி!

தெத்துப்பட்டி இராஜகாளியம்மன் தன் வாழ்க்கையில் நிகழ்த்திய அற்புதங்களைக் கூறுகிறார் துரை நடராஜன் —

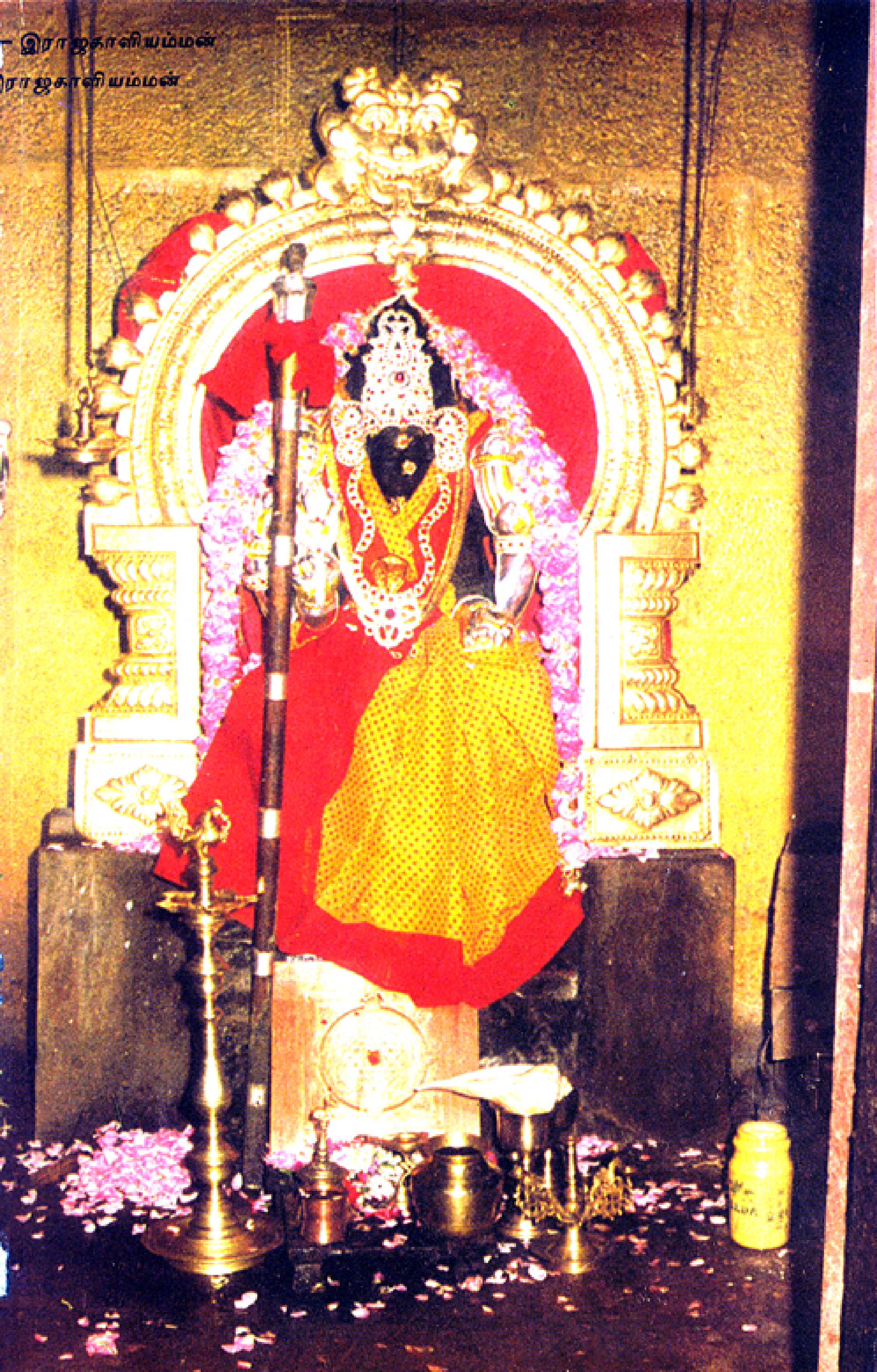
"பரம்பரையாக எங்களுக்குச் சொந்தமான நிலம் இது. என் முன்னோர் மந்திரம் ஜெபித்து வைத்தியம் செய்பவர்கள். எனக்கும் அந்த சித்தி உண்டு. எங்களிடம் சித்தர் போகரின் சுவடிகள் உண்டு.

அதை ஒரு முறை பார்த்தபோது எங்களால் நம்பவே முடியாத ஒரு விஷயம் தெரிய வந்தது. அப்போது எம். ஜி. ஆர். தி.மு.க. வின் பொருளாளராக இருந்தார். எங்களுக்கு வந்த ஓலையில் ராமச்சந்திரன் என்பவர் தமிழகத்தின் முதல்வராக எழுபத்தியேழில் வருவார் என்றும், அவரால் ராஜகாளியம்மன் கோயில் கட்டப்படும் என்றும் வந்தது.

ராஜகாளியம்மனின் வரலாறு இரண்டாயிரம் வருஷங்களுக்கு முற்பட்டது. சிலப்பதிகார காலத்தியது. கண்ணகி மதுரையை எரித்த நேரத்தில் அங்கே மதுரையின் காவல் தெய்வமாக இருந்தவளாம் இந்த இராஜகாளி. பத்தினியின் சாபத்தினால் இரண்டாயிரம் வருடங்கள் பூஜையற்றுப் போனதாகவும், மீண்டும் அவளின் ஆட்சி இந்தக் கலியுகத்தில் தழைக்கும் என்பது விதி.

இவற்றையெல்லாம் அறிந்து கொண்டபோது எங்களுக்கு ஆச்சரியம் தாங்கவில்லை. மீண்டும் இராஜகாளி உயிர்ப்பெற்று எங்கள் மாந்தோட்டத்தில் எழுந்தருளப் போகிறாள் என்ற உண்மையை உணர்ந்தபோது நாங்கள் மெய்சிலிர்த்துப் போனோம்.

இந்தச் செய்திகளை எடுத்துக் கொண்டு சென்னைக்குப் போன போது, இவற்றைக் கேள்விப்பட்ட எம். ஜி. ஆர். ஆச்சரியப்பட்


— இராஜகாளியம்மன்
இராஜகாளியம்மன்


இக்கண்கள் இக்கண்கள் இப்பூப்போன்ற
இமைகள் சிங்கார் மையால் ஒளிரும் ஒளிரும்